

Aulas de natação de verão

O registro abre:
Membros: 14 de junho
Público: 18 de junho
As aulas acontecem duas vezes por semana!
4 vezes por sessão!

Sessões de duas semanas 
 Sessões 1: June 28 - July 9
 Sessões 2: July 12 - July 23
 Sessões 3: July 26 - August 6
 Sessões 4: August 9 - August 20

Pricing is per 2-week session

SCHOOL AGE

45 minute class; ages 6-12

Membro \$92 Publico \$116

AULAS PARA PAIS E CRIANÇAS

(proporção 1: 8) Membro \$76 Público \$96

DESCOBERTA DE ÁGUA para crianças de 6 meses a 3 anos Apresenta os pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático por meio da exploração e os incentiva a desfrutar enquanto aprendem sobre a água.

segunda feira e quarta feira

9:30-10:00am

PRÉ ESCOLA

(proporção de 1:5) Para crianças de 3-5

Membro \$76, Publico \$96

1 ACLIMAÇÃO DE ÁGUA

Os alunos desenvolvem conforto com a exploração subaquática. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno.

segunda feira e quarta feira

3:00-3:30pm

2 MOVIMENTO DE ÁGUA

Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua com a educação sobre segurança na água

segunda feira e quarta feira

3:40-4:10pm

segunda feira e quarta feira

5:00-5:30pm

3 STAMINA DE ÁGUA

Aprenda a nadar com segurança em longas distâncias. Apresenta respiração rítmica e ação integrada de braço e perna.

segunda feira e quarta feira

4:20-5:10pm

2/3 MOVIMENTO DA ÁGUA E ENERGIA

(proporção 1: 6) Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, ao mesmo tempo que continua a educação sobre a segurança da água. Aprenda a nadar com segurança em longas distâncias. Apresenta respiração rítmica e ação integrada de braço e perna. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

segunda feira e quarta feira

5:40-6:25pm

4 INTRODUÇÃO DE CURSO

(proporção 1: 6) Desenvolva a técnica de braçada no rastreamento para frente e para trás e aprenda nado peito e pontapé de borboleta. A segurança da água é reforçada por meio de pisar na água e nado costas elementares. O instrutor ensinará do deck o máximo possível.

terça-feira e quinta-feira 3:00-3:45pm

terça-feira e quinta-feira 4:00-4:45pm

5 DESENVOLVIMENTO DE CURSO

(proporção 1: 7) Trabalhe na técnica do golpe e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na segurança da água continua ao pisar na água e travar lateralmente. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

terça-feira e quinta-feira 5:00-5:45pm

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.
 (508) 696 7171 ext. 0 www.ymcamv.org

To register :

go online, call or visit the front desk.

