

Aulas de natação

SPRING I Session: May 3rd– June 19th

O registro abre:

Membero: April 5th

Publico: April 9th

AULAS PARA PAIS E FILHOS (ratio 1:5)

Fee: Member \$77; Public \$119

WATER DISCOVERY

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.

Wednesdays 9:30-10:00am

Saturdays 9:00-9:30am; 9:30-10:00am

WATER ACCLIMATION Para crianças de 2 a 5 anos.

Aprendam juntos a desenvolver conforto com a exploração subaquática. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno na natação.

Mondays: 9:30-10:00am

Fridays: 9:30-10:00am

PRÉ ESCOLA (ratio 1:4)

Para crianças de 3-5 Fee: Member \$77; Public \$119

1 WATER ACCLIMATION Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno. **Monday** 3:15-3:45pm

Tuesday 4:30-5:00pm

Wednesday: 3:00-3:30pm

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

Monday 4:00 4:30pm

Tuesday 5:15-5:45pm

Wednesday 4:30-5:00pm

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

Monday 4:45-5:15pm **Wednesdays** 5:30-6:00pm

4 STROKE INTRODUCTION (ratio 1:5) Nível adequado para nadadores de até 6 anos. Desenvolver técnica de traçado em crawl e costas aprender nado peito e pontapé de borboleta. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

Tuesday 4:15-4:45pm



SCHOOL AGE

45 minute class; ages 6-12

Fee: Member \$91; Public \$133

2/3 WATER MOVEMENT & STAMINA (ratio 1:5) Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, ao mesmo tempo em que continua a educação em segurança na 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.

Wednesday 4:30-5:15pm

Thursday 4:00-4:45pm; 5:00-5:45pm

4 STROKE INTRODUCTION (ratio 1:5)

Desenvolva a técnica de braçada no rastreamento para frente e para trás e aprenda nado peito e batida de perna borboleta. A segurança da água é aprimorada por etapas água e nado costas elementar. O instrutor ensinará do deck o máximo possível.

Tuesdays 3:15-4:00pm

Thursday 3:00-3:45pm; 3:15-4:00pm;

4:15-5:00

5 STROKE DEVELOPMENT (ratio 1:5)

Trabalhe na técnica de traçado e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na segurança da água continua ao pisar na água e na lateral. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

Tuesdays 3:30-4:15pm

Thursday 5:15-6:00pm



YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

(508) 696 7171 ext. 0 www.ymcamv.org