



Lições de natação

FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



INICIAIANDO DE NATACÃO

(pudre/crianca classe a relacao 1:10)

Para criancas era 6 meses—3 anos

Custo cada lição : Membro\$11; Publico \$16

A B DESCUBRA E EXLOREACAO DE AGUA:

Apresenta bebês & crianças para o ambiente aquático através de exploração e encoraja-os a se divertir inteiramente sobre a água.

Sabado: 9:00-9:30am

PRESCHOOL (relacao 1:5)

30 minutos classe; anos 3-5

Custo cada lição: Membro \$11 Publico \$`6

1 ACLIMATACAO DE AGUA: Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Lays the Justificação para o progresso futuro dos alunos

Tues 4:00-4:30pm, **Thurs** 4:00-4:30pm

Sat 9:30-10:00am

2 MOVEIMENT DE AGUA: Concentre-se na posição e controle do corpo, mudança direcional e movimento para a frente, enquanto também continua a educação sobre segurança da água

Tues 4:30-5:00pm, **Thurs** 4:30-5:00pm

Sat 10:00-10:30am

3 ENERGIA DE AGUA: Saiba como nadar com segurança para uma longa distância. Ele apresenta respiração rítmica e ação integrada do braço e das pernas

Tues 4:30-5:00pm

4 INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATACÃO:

(relacao 1:6) Desenvolva técnica de acidente vascular cerebral na frente e nas costas e aprenda golpe do peito e borboleta. A segurança da água é reforçado através do piso de água e elemento costas.

Thurs 5:00-5:30pm

Inscrições abertas de 3 de Junho a 15de Agosto Sessão de Verão 24 de Junho a 16 de Agosto

Registro de aulas de natação no verão

Durante o verão, oferecemos inscrição contínua para aulas em grupo. Você pode se inscrever por apenas uma semana ou a cada 8 semanas até você! Os preços listados abaixo são cobrados por aula. Para reservar o seu lugar, registre-se com antecedência. Espaço é limitado

DEVE REGISTRAR 24 HORAS ANTES DA CLASSE

IDADE ESCOLAR

45 minuto classe; anos 5-12

Custo cada lição : Membro\$13; Publico \$18

2/3 MOVEIMENT DE AGUA Y ENERGIA (ratio

1:7)Concentre-se na posição e controle do corpo, mudanças direcionais e movimento para a frente enquanto se continua a educar sobre segurança da água. Saiba como nadar com segurança para uma longa distância. Ele apresenta respiração rítmica e ação integrada do braço e das pernas.

Tues 4:00-4:45pm **Thurs** 4:45-5:30pm

4 INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATACÃO

(relacao 1:7) Desenvolva técnica de acidente vascular cerebral na frente e nas costas e aprenda golpe do peito e borboleta. A segurança da água é reforçado através do piso de água e elemento costas.

Tues 4:45-5:30pm **Thurs** 4:00-5:30pm

5 DESENVOLVIMENTO ESTILOS DE NATACÃO

(relacao 1:8) Trabalhe na técnica de acidente vascular cerebral e aprenda todos os principais traços competitivos. A ênfase na segurança da água continua através do piso de água e sidestroke.

Tues 5:30-6:15

6 TÉCNICA DE ESTILOS DE NADAR(relação 1:

9) Defina a técnica do acidente vascular cerebral em todos os principais traços competitivos, aprenda sobre a natação competitiva e descubra como incorporar a natação num estilo de vida saudável.

Thurs 5:30-6:15pm

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

(508) 696 7171 www.ymcamv.org

JUVENTUDE AQUÁTICA PRIMAVERA DE 2019

SWIM RECREATIVO

Taxa: Membros - incluídos; Público geral - passe de dia obrigatório

Trazer as crianças para o tempo de natação da família em nossa piscina de lazer e toboágua! Por favor, veja a programação da piscina para horários e regras específicos

NATAÇÃO COMPETITIVA

Contact: Rainy Goodale, Competitive Swimming Coordinator
at rgoodale@ymcamv.org or x 129

MAKOS JR Swim Club

Mondays 4:00-5:15pm

Uma introdução à natação competitiva para crianças de 6 a 12 anos. As crianças vão aprender e praticar habilidades competitivas de natação. Um ótimo programa para aqueles já matriculados em aulas de natação que querem levar suas habilidades para o próximo nível. Os participantes devem ter completado pelo menos uma sessão de Stroke Introduction nível de aulas de natação e ser capaz de nadar 25 metros de rastreamento frente sem ajuda com respiração rotativa.

Todos os participantes atuais do Learn to Swim receberão um crédito de programa de \$10.00 Mako's Jr Registration. Registro requerido.

Taxa: Membro \$ 65; Não membros \$ 100 por 8 semanas.

Por Dia membro \$11; Não membros \$16

Mako Swim Team

Primavera Julho 1 to Agosto 16

Aberto a nadadores com idades 6-18

O clube de natação competitivo do Y durante todo o ano para todos os jovens. A equipe é treinada por Rainy Goodale e oferece exercícios vigorosos baseados em nadadeiras de alta energia e técnica em intervalos desafiadores personalizados. A equipe faz parte da South Eastern Massachusetts Swimming League e inclui a opção de competir nos EUA Swimming Meets. Os Makos são divididos em três grupos diferentes de treino, Bronze, Prata e Ouro, projetados para o avanço de cada nadador. Consulte o site para descrições de nível e requisitos mínimos.

Segunda feira e quarta feira : 4:00pm-5:15pm

Terça-feira e quinta-feira 7:00am to 8:15am

Mako* full 7 wk session		Summer Participant full 7 wk session		Weekly		Daily	
Member	Public	Member	Public	Member	Public	Member	Public
\$125	\$205	\$170	\$230	\$35	\$75	\$10	\$30

* Is a year round member of the Mako Swim Club

AULAS DE POUPANÇA PRIVADAS E SEMI-PRIVADAS *

Contato: Denise McCann Aquatics Coordinator at denise@ymcamv.org or x 129

Somente com hora marcada, sujeito à disponibilidade do instrutor (por favor, aguarde 5 dias para agendamento)

One-on-One 40 min

1 lesson: Member \$50; Public \$65

5 lessons: Member \$225; Public \$300

10 lessons: Member \$400; Public \$550

Semi-Private (2 people max with equal skills) 40 min

1 lesson: Member \$35; Public \$50

5 lessons: Mem \$150; Public \$225 *pricing is per person

10 Lessons Mem \$25; Public \$400