



EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS

INVERNO 23' -24'

Inscrição na sessão de outono:

Começa em 11/15 e em andamento ambos membros e público em geral. Junte-se a qualquer momento durante temporada.

*Preço rateado após a primeira semana
Temporada Completa:

11/27/23—2/22/24

Aberto a nadadores de 6 a 18 anos

O clube de natação competitivo do Y durante todo o ano para todos os jovens. A equipe MAKOS oferece vigoroso, alta exercícios de energia e instrução de natação focada em técnica com intervalos desafiadores personalizados.

A equipe compete em alguns encontros simulados e reais ao longo do ano.

Os MAKOS são divididos em dois grupos de treino diferentes, Bronze/Prata e Ouro, projetados para o avanço de cada nadador. Consulte o site para obter descrições de nível e requisitos mínimos.

Dias de Práticas:

Segunda, terça, quarta e quinta-feira

Tempos de Prática:

Ouro (nadadores avançados) + MVRHS : 15h15-16h45

Bronze/Prata (iniciante/intermediário): 16:45-18:00

Os nadadores podem optar por nadar 1-4 vezes por semana, mas pelo menos 2 são fortemente encorajados.

Taxas de temporada inteira:

(\$12 por prática para membros e \$17 por prática para o público em geral)

Segundas (9 práticas): \$84 membros \$119 público

Terça-feira, Quartas e/ou quintas-feiras (9 treinos cada): \$108 membros \$153 público

Todos os 4 dias da semana (34 práticas no total) \$374 membros (\$11p/p) \$544 público (\$16p/p)

***Observação - Não haverá treinos 12/18-1/15 (4 semanas de férias)**

Não haverá treino na segunda-feira 1/15, dia do MLK, ou na segunda-feira 2/19, dia do presidente

Qualquer dúvida ou para iniciar os treinos, entre em contato com nosso Diretor de Esportes Aquáticos e Treinador de Natação:

Jen Passafiume - Jenp@ymcamv.org



para
a
na.

YMCA of MARTHA'S VINEYARD
111R Edgartown Vineyard Haven Rd.
(508) 696 7171 www.ymcamv.org