



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# Aulas de Natação

**Sessão de inverno:  
1 de janeiro a 26 de fevereiro**

**O registro abre:**

Membros: 12 de dezembro  
Público em geral: 16 de dezembro

**SEM AULA:**

**terça-feira, 1/10** (encontro de natação MVRHS)

**Segunda-feira, 16/01** (dia MLK)

**Quinta-feira, 26/01** (encontro de natação MVRHS)

**Segunda-feira 20/02** (dia do presidente)

**AULAS PARA PAIS E FILHOS** (razão 1:10)

**Taxa:** Membro \$90; Público \$120

**DESCOBERTA DE ÁGUA/ ACLIMAÇÃO**

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.

**quarta-feira 9:30-10:00am Sexta-feira 9:30-10:00am Sábado 9:30-10:00am**

**PRÉ-ESCOLA/JARDIM DE INFÂNCIA**

(razão 1:5) Para crianças de 3-6

**Taxa:** segunda-feira 5 semanas: Membro \$75, Público \$100, terça ou quinta 6 semanas: \$90/\$120 quarta ou sábado 7 semanas: \$105/\$140

**1 WATER ACCLIMATION** Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Estabelece o fundamento que permite o progresso futuro do aluno.

**Segunda-feira 3:30-4:00pm Terça 4:05-4:35pm**

**Quarta-feira 4:50-5:20pm**

**Quinta-feira 5:15-5:45pm Sábado 9:30-10am**

**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.

**Segunda-feira 4:40-5:10pm Terça 3:30-4pm**

**Quarta-feira 4:35-5:05pm Quinta-feira 4:05-4:35pm**

**Sábado 10:05-10:35am**

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

**Segunda-feira 4:05-4:35pm Terça 4:40-5:10pm**

**Quarta-feira 5:10-5:40pm Quinta-feira 4:40-5:10pm**

**Sábado 10:40am-11:10am**

**4 STROKE INTRODUCTION** Desenvolva a técnica de nado crawl e nado peito e aprenda o nado peito e a pernada borboleta. A segurança na água é reforçada através da água e do nado costas elementar. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

**Segunda-feira 4:50-5:20pm Terça 4:50-5:20pm**

**Quarta-feira 4:00-4:30pm Quinta-feira 3:30-4pm**



**Inscrição online fortemente encorajada**

**Por favor vá a**

**[ymcamv.org/swim-lessons](http://ymcamv.org/swim-lessons)  
registrar. Instruções incluídas**

**IDADE ESCOLAR**

Aula de 45 minutos; idades 6-12

**Taxa:** segunda-feira 5 semanas: Membro \$75, Público \$100, terça ou quinta 6 semanas: \$90/\$120, quarta ou sábado 7 semanas: \$105/\$140

**2/3 WATER MOVEMENT & STAMINA** (razão 1:6)

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. 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 3:15-4:00pm Quarta-feira 4:00-4:45pm Quinta-feira 4:55-5:40pm**

**4 STROKE INTRODUCTION** (razão 1:6)

Desenvolva a técnica de braçada no rastreamento para frente e para trás e aprenda o nado peito e a batida de perna borboleta. A segurança da água é reforçada por meio de pisar na água e nado costas elementares. O instrutor ensinará do convés tanto quanto possível.

**Segunda-feira 4:00-4:45pm Quarta-feira 3:15-4pm Quinta-feira 3:15-4:00pm**

**5 STROKE DEVELOPMENT** (razão 1:7)

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

**Terça 3:15-4pm Quinta-feira 4:05-4:50pm**  
**DE JUNTAR-SE À EQUIPA DE NATAÇÃO DA MAKOS**

**6 STROKE MECHANICS** (razão 1:9)

Refinar a técnica de traçado em todos os principais braçadas competitivas, aprenda sobre natação competitiva e descubra como incorporar nadando em um estilo de vida saudável

**Terça 4:00-4:45pm**

**DE JUNTAR-SE À EQUIPA DE NATAÇÃO DA MAKOS**