

Aulas de Natação

Sessão de inverno:

10 de janeiro a 26 de fevereiro

O registro abre:

Membros: 13 de dezembro

Público em geral: 17 de dezembro

**As aulas ocorrerão no Dia da MLK (17/01)
e no Dia do Presidente (21/02)**

AULAS PARA PAIS E FILHOS (razão 1:8)

Taxa: Membro \$ 77; Público \$ 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.

Segunda-feira 9:30-10:00am

Quarta-feira 9:30-10:00am

Sábado 9:30-10:00am

WATER ACCLIMATION *Para crianças de 2 a 5 anos.* Juntos, aprendemos a desenvolver conforto e segurança dentro e fora da água. Estabelece a base que permite o progresso futuro do aluno em natação.

Friday: 9:30am-10:00am

PRÉ ESCOLA

(razão 1:5) *Para crianças de 3-5*

Taxa: Membro \$ 77, Público \$ 119

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

Segunda-feira 4:30-5:00pm **Terça** 4:30-5:00pm

Quarta-feira 4:40-5:10pm **Quinta-feira** 4:30-5:00pm **Sábado** 8:00-8:30am

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 5:10-5:40pm, 5:50-6:20 pm

Terça 5:10-5:40 pm **Quarta-feira** 5:20-5:50pm

Quinta-feira 5:10-5:40pm **sábado** 8:30-9:00am

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

Terça 5:50-6:20pm **Quarta-feira** 4:00-4:30pm

Sábado 9:00am-9:30am



**Inscrição online fortemente
encorajada**

Por favor vá a

**ymcamv.org/swim-lessons
registrar. Instruções incluídas**

IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; idades 6-12

Taxa: Membro \$ 91; Público \$ 133

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.

Terça-feira 4:30-5:15pm

Quinta-feira 5:45-6:30pm

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 3:30-4:15pm

Terça-feira 5:30-6:15pm

Quinta-feira 3:15-4:00pm, 4:10-4:55pm

Sábado 10:00-10:45am

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.

Quinta-feira 4:15-5:00pm

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

Quinta-feira 5:10-5:55pm