



Lições de natação

FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

INVERNO A AULAS: JANEIRO 6—FEVEREIRO 22

começa registo : Membro Dezembro 2
Publico Dezembro 9

Hà aula 1/20 & 2/17

INICIAIANDO DE NATAÇÃO

(pudre/crianca classe a relacao 1:10)

Para crianças era 6 meses—3 anos

Taxa: Membro \$67; Publico \$105

A **DESCUBRA 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

B **EXLOERACAO DE AGUA:** Os pais trabalham com seus filhos para explorar as posições do corpo, flutuando, soprando bolhas, e segurança fundamental e habilidades aquáticas.

Sabado: 9:30-10:00am

PRESCHOOL (relacao 1:5)

30 minutos classe; anos 3-5

Fee: Membro \$67; Publico \$105

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

Mon 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Tues 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Wed 4:30-5:00pm **Thurs** 5:05-5:35pm

Sat 10:00-10:30am

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

Mon 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Tues 4:30-5:00pm, 5:05-5:35pm

Wed 5:05-5:35pm **Thurs** 4:30-5:00pm

Sat 10:30-11:00am

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 5:20-5:50pm,

Wed 5:20-5:50pm **Thurs** 4:30-5:00pm

4 **INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATAÇÃO**

(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.

Wed 4:30-5:00pm **Thurs** 5:05-5:35pm



IDADE ESCOLAR

45 minuto classe; anos 5-12

Taxa: Membro \$77; Publico \$124

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.

Mon 5:40-6:25pm **Tues** 5:40-6:25pm

Wed 4:30-5:15pm **Thurs:** 5:40-6:25pm

4 **INTRODUÇÃO ESTILOS DE NATAÇÃO**

(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.

Mon 5:05-5:50pm **Tues** 4:30-5:15pm

Wed 5:05-5:50pm **Thurs** 5:20-6:05pm

5 **DESENVOLVIMENTO ESTILOS DE NATAÇÃO**

(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.

Mon 5:55-6:40pm **Thurs** 4:30-5:15pm

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.

Wed 5:55-6:40pm

YMCA of MARTHA'S VINEYARD

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

(508) 696 7171 www.ymcamv.org



Natação Competitiva



Mako's Jr Swim Club

Segunda-feira 4:00-5:00pm & Quarta-feira 5:30-6:30

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

Makos Jr Registration. Registro requerido. Funciona no mesmo horário que o programa 'Swim Team'

Mako Swim Team

A temporada de natação na primavera será realizada de abril a junho.

A inscrição está em andamento

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.

Prática ocorre Segunda-feira—Sexta-feira 4:15-5:30pm.

Nadadores podem optar por nadar duas a cinco vezes por semana, o que sempre funciona melhor para a sua agenda! Os preços listados abaixo são baseados no número de dias de participação do seu nadador,

As taxas listadas abaixo são baseadas no número de dias por semana que seu nadador participa. Fees listed as member/general public for one month (4 weeks) of swim team.

Dois dias por semana \$65/\$100 Quatro dias por semana \$95/\$130

Ttrês dias por semana \$80/\$115 Cinco dias por semana \$110/\$145

AULAS DE POUPANÇA PRIVADAS E SEMI-PRIVADAS *

Contato: Denise; 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: Membro \$60; Publico \$70

5 lessons: Membro \$250; Publico \$325

10 lessons: Membro \$450; Publico \$600

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