



# Lições de natação

FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**Segunda Sessão da Primavera:** 29 de abril a 17 de junho

Inscrições abertas: Membro 8 de abril

Público Geral, 12 de abril

(\* não há aulas do Memorial Day 5/27, a sessão se estenderá até segunda-feira 6/17)

## 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 AQUA:** 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 AQUA:** 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 AQUA:** Os alunos desenvolvem conforto com exploração subaquática. Lays the Justificação para o progresso futuro dos alunos **Mon** 4:30-5:00pm

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

**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** 5:05-5:50pm ou 5:40-6:25pm

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

**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 ou 5:20- 6:05pm

**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](http://www.ymcamv.org)



# Natação Competitiva



## Mako's Jr Swim Club (anteriormente chamado Bonitos)

**Segunda-feira 4:15-5:00pm & Quinta-feira 5:40-6:25**

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.

**Registro requerido. Taxa: Membro \$50; Público Geral \$85 por 7 semanas**

**Funciona no mesmo horário das aulas de natação, a segunda sessão da primavera é de 29 de abril a 17 de junho**

**(\* não há aulas do Memorial Day 5/27, a sessão se estenderá através Segunda-feira 6/17)**



## Mako Swim Team

**O treinamento da equipe de primavera será realizado de 1º de abril a 14 de junho**

**A inscrição está em andamento 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 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. Natação Atende. 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.

**As práticas são realizadas de segunda a sexta-feira, das 17h às 17h e das 17h.**

**Nadadores podem optar por nadar duas a cinco vezes por semana, o que sempre funciona melhor para a sua agenda!**

**As taxas listadas abaixo são baseadas no número de dias por semana que seu nadador participa. Taxas listadas como membro / público em geral por um mês (4 semanas) de equipe de natação.**

Dois dias por semana US \$ 65 / US \$ 100

Quatro dias por semana US \$ 95 / US \$ 130

Três dias por semana US \$ 80 / US \$ 115

Cinco dias por semana US \$ 110 / US \$ 145

**COMPROMISSO DE TREINAMENTO DE 10 PRIMEIRAS MOLAS SEMANAS PAGUE EM OPÇÃO COMPLETA (Este preço é para nadadores que se inscreverem antes ou durante as duas primeiras semanas da temporada de treinamento de primavera e planejarem nadar para a sessão completa de 10 semanas, obrigado por seu compromisso com o Mako Swim Club)**

Dois dias por semana US \$ 150 / US \$ 240

Quatro dias por semana US \$ 210 / US \$ 300

Três dias por semana US \$ 180 / US \$ 270

Cinco dias por semana US \$ 240 / US \$ 325

Se tiver dúvidas ou para começar a praticar, entre em contato com nosso técnico de natação da Competitive Rainy em Rainy@ymcamv.org ou a Coordenadora de Esportes Aquáticos Denise McCann em Denise@ymcamv.org