

**AVISO
IMPORTANTE!**



LOUCURA DE MARÇO



DEVIDO A UM ENCERRAMENTO QUE TRARÁ MUDANÇAS INTERESSANTES PARA A PISCINA, REALIZAREMOS UMA BREVE SESSÃO DE AULAS DE NATAÇÃO EM MARÇO.

AS AULAS SÃO NO FORMATO "DROP IN", O QUE SIGNIFICA QUE, NO MOMENTO DA INSCRIÇÃO, VOCÊ PODE SE INSCREVER EM QUANTAS AULAS DESEJAR DURANTE O PERÍODO DE UM MÊS. VOCÊ PAGARÁ APENAS PELOS DIAS EM QUE SE INSCREVER. VOCÊ PODE SE INSCREVER PARA TODAS AS AULAS QUANDO AS INSCRIÇÕES FOREM ABERTAS OU SEMANA A SEMANA, DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE, POIS AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR. O PERÍODO DE AULAS OCORRERÁ DE 2 A 28 DE MARÇO.

AS INSCRIÇÕES SERÃO REALIZADAS NO DIA 17 DE FEVEREIRO PARA MEMBROS E NO DIA 19 DE FEVEREIRO PARA O PÚBLICO EM GERAL. ALGUMAS AULAS E HORÁRIOS FORAM ALTERADOS, PORTANTO, CONSULTE O OUTRO LADO DA PÁGINA PARA VER A PROGRAMAÇÃO ATUALIZADA.

SE TIVER ALGUMA DÚVIDA, NÃO HESITE EM ENTRAR EM CONTATO.

ESPERAMOS VER TODOS VOCÊS NA PISCINA EM MARÇO!

Envie um e-mail para Mo Harris com qualquer dúvida: Mharris@ymcamv.org



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

LOUCURA DE MARÇO

Segunda-feira, 2 de março —

Sábado, 28 de março.

Inscrições abertas: Membros: terça-feira, 17 de fevereiro

Público em geral: quinta-feira, 19 de fevereiro

Por favor, verifique os horários, pois muitos foram alterados.

TODAS AS AULAS DESTA SESSÃO SÃO NO ESTILO AVULSO.

LIÇÕES PARA PAIS E FILHOS

Taxa: Membro \$22 Público \$27

DESCOBERTA/ACLIATAÇÃO DA ÁGUA

para crianças de 6 meses a 3 anos

Introduz pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático através da exploração e incentiva-os a desfrutar enquanto aprendem sobre a água. Juntos, aprendem a desenvolver conforto e segurança dentro e ao redor da água. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno na natação.

Sexta-feira: 9:30-10:00am

Sábado: 9:00-9:30am

PRÉ-ESCOLA/JARDIM DE INFÂNCIA

Para crianças de 3 a 6 anos

Taxa: Membro \$22 Público \$27

1 ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA

Os alunos desenvolvem conforto com a exploração subaquática. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno.

Segunda-feira 3:30-4:00PM **Terça-feira** 5:15-5:40

Quarta-feira 5:10-5:40 **Quinta-feira** 4:05-4:35pm

Sábado 9:30-10:00AM

2 MOVIMENTO DA ÁGUA

Concentre-se no controle da posição do corpo, mudança direcional, movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica.

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

Quarta-feira 4:35-5:05pm **Quinta-feira** 4:40-5:10

Sábado 10:05-10:35am

3 ESTAMINA DE ÁGUA

Aprenda a nadar com segurança por uma distância maior. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

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

Quarta-feira 4:00-4:30 **Quinta-feira** 5:15-5:45

4 INTRODUÇÃO DO AVC

Desenvolver técnica de AVC na frente e atrás Crawl & aprender peito e chute de borboleta. A segurança hídrica é reforçada através da pisada de água e elementar nado de costas.

Segunda-feira 5:15-5:45pm **Terça-feira** 4:40-5:10

Quinta-feira 3:30-4:00pm



Inscrição on-line fortemente encorajada

Por favor, vá para
ymcamv.org/swim-lessons
para se inscrever.

Instruções incluídas no site. Obrigada!

IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; 6-12 anos

Taxa: Membro \$ 22 Público \$ 27

1 Aclimação à água

Mais indicada para crianças sem experiência prévia em natação e completamente iniciantes.

Segunda-feira: 4:05-4:50 **Terça-feira:** 4:55-5:5:40

2/3

MOVIMENTO DA ÁGUA & RESISTÊNCIA

(proporção 1:6) Concentre-se na posição do corpo e controle, mudança direcional e movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica. Aprenda a nadar com segurança por uma longa distância. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

Segunda-feira 4:55-5:40pm

Terça-feira 4:05-4:50

Quarta-feira 4:55-5:40

Quinta-feira 4:55-5:40

4 INTRODUÇÃO DO AVC

Desenvolver técnica de braçada na frente e nas costas crawl & aprender nado peito e chute borboleta. A segurança hídrica é reforçada com a pisa água e nado dorso elementar. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.

Segunda-feira 3:15- 4:00pm

Quarta-feira 4:05-4:50pm

Quinta-feira 3:15-4:00pm

Sábado 10:30-11:15am

5 DESENVOLVIMENTO DE BRAÇADAS

Trabalhe na técnica de braçada e aprenda todas as principais braçadas competitivas. A ênfase na segurança aquática continua por meio da natação na água e nada lateral. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

Terça-feira 3:15-4pm

Quarta-Feira 3:15-4:00pm

Quinta-feira 4:05-4:50pm

sábado 11:20-12:05pm

OU JUNTE-SE À EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS!