



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

SUMMER 2026 SWIM LESSONS

**REGISTRATION OPENS 5/25 MEMBERS 5/27 GENERAL PUBLIC
SUMMER SESSION: JUNE 8TH-AUGUST 20TH**

SUMMER SWIM LESSONS REGISTRATION:

**DURING THE SUMMER WE OFFER OPEN ONGOING ENROLLMENT FOR
GROUP LESSONS. REGISTER FOR JUST ONE CLASS OR MANY.**

PRICES LISTED BELOW ARE PER LESSON.

**TO RESERVE YOUR SPOT PLEASE REGISTER AT LEAST 24
HOURS IN ADVANCE. SPACE IS LIMITED.**



PRE-SCHOOL

(RATIO 1:5) FOR CHILDREN AGES 3-6

FEE: MEMBER \$25, PUBLIC \$33 PER LESSON

1 WATER ACCLIMATION

STUDENTS DEVELOP COMFORT WITH UNDERWATER EXPLORATION.
LAYS THE FOUNDATION THAT ALLOWS FOR
STUDENT'S FUTURE PROGRESS.

MONDAY 3:30-4:00PM TUESDAY 5:15-5:45PM
WEDNESDAY 4:40-5:10PM THURSDAY 4:05-4:35PM

2 WATER MOVEMENT

FOCUS ON BODY POSITION & CONTROL, DIRECTIONAL
CHANGE, & FORWARD MOVEMENT WHILE ALSO
CONTINUING WATER SAFETY EDUCATION.

MONDAY 4:05-4:35PM TUESDAY 3:30-4:00PM
WEDNESDAY 5:15-5:45PM THURSDAY 4:40-5:10PM

3 WATER STAMINA

LEARN HOW TO SWIM SAFELY FOR A LONG DISTANCE.
INTRODUCES RHYTHMIC BREATHING & INTEGRATED
ARM AND LEG ACTION.

MONDAY 4:40-5:10PM TUESDAY 4:05-4:35PM
WEDNESDAY 3:30-4:00PM THURSDAY 5:15-5:45PM

4 STROKE INTRODUCTION

DEVELOP STROKE TECHNIQUE IN FREESTYLE & BACKSTROKE
& LEARN BREASTSTROKE & BUTTERFLY KICK.

MONDAY 5:15-5:45PM TUESDAY 4:40-5:10PM
WEDNESDAY 4:05-4:35PM THURSDAY 3:30-4:00PM

PARENT/CHILD CLASSES

(RATIO 1:10)

FEE: MEMBER \$25 PUBLIC \$33 PER LESSON

WATER DISCOVERY

FOR LITTLE SWIMMERS AGES 6 MONTHS-3 YEARS + 1 ADULT

EXPLORE THE WATER TOGETHER WHILE LEARNING **WATER
SAFETY** AND BEGINNER SWIMMING SKILLS BY TAKING PART
IN A VARIETY OF CHILD-FRIENDLY POOL ACTIVITIES, AND
SONGS.

WEDNESDAY 9:30-10:00AM
FRIDAY 9:30-10:00AM

**TO REGISTER PLEASE CALL THE MEMBERSHIP DESK
508-696-7171 EXT. 0 OR LOG INTO YOUR ACCOUNT
AND REGISTER ONLINE. EMAIL MO AT
MHARRIS@YMCAMV.ORG WITH QUESTIONS.**



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



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

AULAS DE NATAÇÃO NO VERÃO DE 2026

INSCRIÇÕES ABERTAS: 25/05 PARA MEMBROS, 27/05 PARA O PÚBLICO EM GERAL.
SESSÃO DE VERÃO: 8 DE JUNHO A 20 DE AGOSTO
INSCRIÇÕES PARA AS AULAS DE NATAÇÃO DE VERÃO:
DURANTE O VERÃO, OFERECEMOS MATRÍCULAS ABERTAS PARA AULAS EM GRUPO.
INSCREVA-SE EM UMA ÚNICA AULA OU EM VÁRIAS.
OS PREÇOS LISTADOS ABAIXO SÃO POR AULA.
PARA RESERVAR SUA VAGA, INSCREVA-SE COM PELO MENOS 24 HORAS DE ANTECEDÊNCIA. AS VAGAS SÃO LIMITADAS.



PRÉ-ESCOLA

(PROPORÇÃO 1:5) PARA CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS. TAXA: SÓCIO \$25, PÚBLICO EM GERAL \$33 POR AULA.

1 ACLIMATAÇÃO À ÁGUA

OS ALUNOS DESENVOLVEM FAMILIARIDADE COM A EXPLORAÇÃO SUBAQUÁTICA. ISSO CRIA A BASE QUE PERMITE O PROGRESSO FUTURO DO ALUNO.

SEGUNDA-FEIRA, DAS 15H30 ÀS 16H00;
TERÇA-FEIRA, DAS 17H15 ÀS 17H45;
QUARTA-FEIRA, DAS 16H40 ÀS 17H10;
QUINTA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H35.

2 MOVIMENTO DA ÁGUA

O FOCO DEVE SER NA POSIÇÃO E CONTROLE DO CORPO, MUDANÇA DE DIREÇÃO E MOVIMENTO PARA FRENTE, SEM DEIXAR DE LADO A EDUCAÇÃO EM SEGURANÇA NA ÁGUA.

SEGUNDA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H35;
TERÇA-FEIRA, DAS 15H30 ÀS 16H00;
QUARTA-FEIRA, DAS 17H15 ÀS 17H45;
QUINTA-FEIRA, DAS 16H40 ÀS 17H10.

3 RESISTÊNCIA À ÁGUA

APRENDA A NADAR EM SEGURANÇA POR LONGAS DISTÂNCIAS. INTRODUZ A RESPIRAÇÃO RÍTMICA E A AÇÃO INTEGRADA DOS BRAÇOS E PERNAS.

SEGUNDA-FEIRA, DAS 16H40 ÀS 17H10;
TERÇA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H35;
QUARTA-FEIRA, DAS 15H30 ÀS 16H00;
QUINTA-FEIRA, DAS 17H15 ÀS 17H45.

4 INTRODUÇÃO AO AVC

APRIMORE A TÉCNICA DE NADO CRAWL E COSTAS, E APRENDA O NADO PEITO E A PERNADA DO NADO BORBOLETA.

SEGUNDA-FEIRA, DAS 17H15 ÀS 17H45;
TERÇA-FEIRA, DAS 16H40 ÀS 17H10;
QUARTA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H35;
QUINTA-FEIRA, DAS 15H30 ÀS 16H00.

AULAS PARA PAIS E FILHOS

(PROPORÇÃO 1:10)

TAXA: SÓCIO \$25 PÚBLICO EM GERAL \$33 POR AULA

DESCOBERTA DA ÁGUA

PARA PEQUENOS NADADORES DE 6 MESES A 3 ANOS + 1 ADULTO

EXPLOREM A ÁGUA JUNTOS ENQUANTO APRENDEM SOBRE SEGURANÇA NA ÁGUA E HABILIDADES BÁSICAS DE NATAÇÃO, CANTANDO MÚSICAS E PARTICIPANDO DE DIVERSAS ATIVIDADES E JOGOS AQUÁTICOS ADEQUADOS PARA CRIANÇAS.

QUARTA-FEIRA, DAS 9H30 ÀS 10H00.
SEXTA-FEIRA, DAS 9H30 ÀS 10H00.

PARA SE CADASTRAR, LIGUE PARA A RECEPÇÃO DE SÓCIOS. 508-696-7171 RAMAL 0 OU ACESSSE SUA CONTA E REGISTRE-SE ONLINE.
ENVIE SUAS PERGUNTAS PARA MO PELO E-MAIL MHARRIS@YMCAMV.ORG.



YMCA de Martha's Vineyard
111R Edgartown Vineyard Haven Rd. 508-696-7171
www.ymcamv.org