



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 LESSON. 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.**

SCHOOL-AGE

45 MINUTE CLASS; AGES 6-12

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

1 WATER ACCLIMATION (RATIO 1:5)

BEGINNER SCHOOL AGED SWIMMERS. BEST SUITED FOR KIDS
WHO HAVE NO PRIOR SWIM EXPERIENCE AND ARE COMPLETELY
NEW TO SWIMMING.

MONDAY 4:05-4:50 TUESDAY 4:55-5:40PM

2/3 WATER MOVEMENT & STAMINA (RATIO 1:6)

FOCUS ON BODY POSITION & CONTROL, DIRECTIONAL CHANGE &
FORWARD MOVEMENT WHILE ALSO CONTINUING WATER SAFETY
EDUCATION. LEARN HOW TO SWIM SAFELY FOR LONGER DISTANCES.
INTRODUCES RHYTHMIC BREATHING & INTEGRATED ARM AND LEG
ACTION.

MONDAY 4:55-5:40PM TUESDAY 4:05-4:50PM
WEDNESDAY 4:55-5:40PM THURSDAY 4:55-5:40PM



4 STROKE INTRODUCTION (RATIO 1:7)

DEVELOP STROKE TECHNIQUE IN FRONT & BACK CRAWL & LEARN
BREASTSTROKE & BUTTERFLY KICK. WATER SAFETY IS REINFORCED
THROUGH TREADING WATER & ELEMENTARY BACKSTROKE.

MONDAY 3:15-4:00PM
WEDNESDAY 4:05-4:50PM
THURSDAY 3:15-4:00PM

5 STROKE DEVELOPMENT (RATIO 1:8)

WORK ON STROKE TECHNIQUE & LEARN ALL MAJOR
COMPETITIVE STROKES. THE EMPHASIS ON WATER SAFETY
CONTINUES THROUGH TREADING WATER & SIDESTROKE.

TUESDAY 3:15-4:00PM
WEDNESDAY 3:15-4:00PM
THURSDAY 4:05-4:50PM
OR MAKOS SWIM TEAM

MAKOS SWIM TEAM

THE Y'S YEAR-ROUND COMPETITIVE SWIM CLUB FOR ALL YOUTH
6-18. THE MAKOS TEAM OFFERS VIGOROUS, HIGH-ENERGY
WORKOUTS, AND TECHNIQUE-FOCUSED SWIMS INSTRUCTION
WITH PERSONALIZED CHALLENGING INTERVALS.

OFFERED 4 DAYS/WEEK: MONDAY-THURSDAY 5:00-6:00PM
VISTORS FROM OTHER TEAMS WELCOME TO JOIN FOR ONE PRACTICE OR MANY!
*SEE WEBSITE → COMPETITIVE SWIM FOR MORE INFO.

**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

AS INSCRIÇÕES ABREM

EM 25/05 PARA MEMBROS E EM 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.

IDADE ESCOLAR

AULA DE 45 MINUTOS; PARA CRIANÇAS DE 6 A 12 ANOS.

VALOR: SÓCIO \$25, PÚBLICO EM GERAL \$33 POR AULA.

1 ACLIMATAÇÃO À ÁGUA (PROPORÇÃO 1:5)

NADADORES INICIANTES EM IDADE ESCOLAR. IDEAL PARA CRIANÇAS SEM EXPERIÊNCIA PRÉVIA EM NATAÇÃO E QUE NUNCA NADARAM ANTES.

SEGUNDA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H50

TERÇA-FEIRA, DAS 16H55 ÀS 17H40

2/3 MOVIMENTO DA ÁGUA E RESISTÊNCIA (PROPORÇÃO 1:6)

O FOCO DEVE SER NA POSIÇÃO E CONTROLE DO CORPO, MUDANÇA DE DIREÇÃO E MOVIMENTO PARA A FRENTE, SEM DEIXAR DE LADO A EDUCAÇÃO EM SEGURANÇA NA ÁGUA. APRENDA A NADAR COM SEGURANÇA POR LONGAS DISTÂNCIAS. APRESENTA A RESPIRAÇÃO RÍTMICA E A AÇÃO INTEGRADA DE BRAÇOS E PERNAS.

SEGUNDA-FEIRA, DAS 16H55 ÀS 17H40

TERÇA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H50

QUARTA-FEIRA, DAS 16H55 ÀS 17H40

QUINTA-FEIRA, DAS 16H55 ÀS 17H40



4 INTRODUÇÃO AO AVC (PROPORÇÃO 1:7)

DESENVOLVA A TÉCNICA DE NADO CRAWL E COSTAS, E APRENDA OS MOVIMENTOS DE PERNADA DO NADO PEITO E DO NADO BORBOLETA. A SEGURANÇA NA ÁGUA É REFORÇADA ATRAVÉS DA FLUTUAÇÃO E DO NADO COSTAS BÁSICO.

SEGUNDA-FEIRA, DAS 15H15 ÀS 16H00;

QUARTA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H50;

QUINTA-FEIRA, DAS 15H15 ÀS 16H00

5 DESENVOLVIMENTO DE AVC (PROPORÇÃO 1:8)

APRIMORE SUA TÉCNICA DE NADO E APRENDA TODOS OS PRINCIPAIS ESTILOS DE NADO COMPETITIVO. A ÊNFASE NA SEGURANÇA NA ÁGUA CONTINUA COM EXERCÍCIOS DE FLUTUAÇÃO E NADO LATERAL.

TERÇA-FEIRA, DAS 15H15 ÀS 16H00;

QUARTA-FEIRA, DAS 15H15 ÀS 16H00;

QUINTA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H50.

OU EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS

EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS

O MAKOS É UM CLUBE DE NATAÇÃO COMPETITIVA DA YMCA, ABERTO O ANO TODO PARA JOVENS DE 6 A 18 ANOS. A EQUIPE OFERECE TREINOS VIGOROSOS E DE ALTA ENERGIA, ALÉM DE INSTRUÇÕES DE NATAÇÃO FOCADAS NA TÉCNICA, COM INTERVALOS DESAFIADORES E PERSONALIZADOS.

DISPONÍVEL 4 DIAS POR SEMANA:

SEGUNDA A QUINTA, DAS 17H ÀS 18H.

VISITANTES DE OUTRAS EQUIPES SÃO BEM-VINDOS PARA PARTICIPAR DE UM OU VÁRIOS TREINOS!

*CONSULTE O SITE → NATAÇÃO COMPETITIVA PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES.

**PARA SE CADASTRAR, LIGUE PARA A RECEPÇÃO DE SÓCIOS.
508-696-7171 RAMAL 0 OU ACESSE 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