



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

FALL 1 2026 SWIM LESSONS



REGISTRATION OPEN:
8/31 MEMBERS 9/2 GENERAL PUBLIC

FALL 1 SESSION:
SEPTEMBER 14TH- OCTOBER 24TH
NO LESSONS MONDAY, OCTOBER 12TH INDIGENOUS PEOPLES' DAY
FEE: MEMBER \$132 GENERAL PUBLIC \$162
MONDAYS MEMBER \$110 GENERAL PUBLIC \$135

PRE-SCHOOL FOR CHILDREN AGES 3-6

1

WATER ACCLIMATION (1:4)

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

MONDAY 3:30-4:00PM TUESDAY 4:05-4:35PM
THURSDAY 4:35-5:05PM SATURDAY 9:30-10:00AM

2

WATER MOVEMENT (1:4)

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

MONDAY 4:40-5:10PM TUESDAY 3:30-4:00PM
WEDNESDAY 4:05-4:35PM SATURDAY 10:05-10:35PM

3

WATER STAMINA (1:5)

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

TUESDAY 4:40-5:10PM
WEDNESDAY 4:40-5:10PM THURSDAY 5:10-5:40PM

4

STROKE INTRODUCTION (1:5)

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

MONDAY 4:05-4:35PM
WEDNESDAY 3:30-4PM THURSDAY 4:00-4:30PM

PARENT/CHILD CLASSES

WATER DISCOVERY (1:10)

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.

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

DROP IN RATES AVAILABLE: MEMBER \$25/GENERAL PUBLIC \$30

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

OUTONO DE 2026 AULAS DE NATAÇÃO

INSCRIÇÕES ABERTAS:

MEMBROS EM 31/08, PÚBLICO EM GERAL EM 02/09

SESSÃO DE OUTONO 1:

14 DE SETEMBRO A 24 DE OUTUBRO

NÃO HAVERÁ AULAS NA SEGUNDA-FEIRA, 12 DE OUTUBRO, DIA DOS POVOS INDÍGENAS.

TAXA: SÓCIO \$132 PÚBLICO EM GERAL \$162 SEGUNDAS-FEIRAS SÓCIO \$110 PÚBLICO EM GERAL \$135

PRÉ - ESCOLA

PARA CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS.

1

ACLIMATAÇÃO À ÁGUA (1:4)

OS ALUNOS DESENVOLVEM FAMILIARIDADE COM A EXPLORAÇÃO SUBAQUÁTICA.

ESTABELECE AS BASES QUE PERMITEM O PROGRESSO FUTURO DO ALUNO.

SEGUNDA-FEIRA 15H30-16H00 **TERÇA-FEIRA**, 16H05-16H35
QUINTA-FEIRA, 16H35-17H05 **SÁBADO** 9H30-10H00.

2

MOVIMENTO DA ÁGUA (1:4)

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, 16H40-17H10;

TERÇA-FEIRA, 15H30-16H

QUARTA-FEIRA, 16H0-16H35

SÁBADO, 22H05 -22H35.

3

RESISTÊNCIA À ÁGUA (1:5)

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

TERÇA-FEIRA, 16H40-17H10

QUARTA-FEIRA 16H40-17H10

QUINTA-FEIRA 17H10-17H40

4

INTRODUÇÃO AO AVC (1:5)

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

SEGUNDA-FEIRA, 16H05-16H35;

QUARTA-FEIRA, 15H30-16H;

QUINTA-FEIRA, 16H00-16H30.



AULAS PARA PAIS E FILHOS

DESCOBERTA DA ÁGUA (1:10)

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, PARTICIPANDO DE DIVERSAS ATIVIDADES AQUÁTICAS E CANTANDO MÚSICAS ADEQUADAS PARA CRIANÇAS. SEXTA-FEIRA, 9H30-10H. SÁBADO, 9H-9H30.

TARIFAS DISPONÍVEIS PARA VISITANTES AVULSOS: SÓCIO

\$25 / PÚBLICO EM GERAL \$30

PARA SE CADASTRAR, LIGUE PARA A RECEPÇÃO DE SÓCIOS. LIGUE PARA 508-696-7171 RAMAL 0 OU ACESSE SUA CONTA E REGISTRE-SE ONLINE. ENVIE UM E-MAIL PARA MO EM MHARRIS@YMCAMV.ORG CASO TENHA ALGUMA DÚVIDA.



YMCA de Martha's Vineyard

111R Edgartown Vineyard Haven Rd. 508-696-7171

www.ymcamv.org