



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

FALL 1 2026 SWIM LESSONS

REGISTRATION OPENS

8/31 MEMBERS 9/2 GENERAL PUBLIC

FALL SESSION: SEPTEMBER 14TH-OCTOBER 24TH

NO LESSONS MONDAY, OCTOBER 12TH INDIGENOUS PEOPLES'S DAY

FEE: MEMBER \$132 GENERAL PUBLIC \$162

MONDAYS MEMBER \$110 GENERAL PUBLIC \$135

SCHOOL-AGE

45 MINUTE CLASS; AGES 6-12



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 5:10-5:55PM WEDNESDAY 3:30-4:15PM

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 4:20-5:05PM TUESDAY 5:10-5:55PM
WEDNESDAY 5:10-5:55PM THURSDAY 5:10-5:55PM

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 3:30-4:15PM TUESDAY 4:20-5:05PM

WEDNESDAY 4:20-5:05PM THURSDAY 3:30-4:15PM

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 3:30-4:15PM THURSDAY 4:20-5:05PM

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

*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 - OUTONO DE 2026

AS INSCRIÇÕES ABREM EM 31/08 PARA MEMBROS E EM 02/09 PARA O PÚBLICO EM GERAL.

SESSÃO DE OUTONO: 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

IDADE ESCOLAR

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

1 ACLIMATAÇÃO À ÁGUA (PROPORÇÃO 1:5)

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

SEGUNDA-FEIRA 17H10-17H55

QUARTA-FEIRA 15H30-15H15

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

O FOCO ESTÁ NA POSIÇÃO E CONTROLE DO CORPO, MUDANÇA DE DIREÇÃO E MOVIMENTO PARA FRENTE, SEM DEIXAR DE LADO A EDUCAÇÃO SOBRE SEGURANÇA NA ÁGUA. APRENDA A NADAR COM SEGURANÇA POR DISTÂNCIAS MAIORES. INTRODUZ A RESPIRAÇÃO RÍTMICA E A AÇÃO INTEGRADA DE BRAÇOS E PERNAS.

SEGUNDA-FEIRA 16H20-17H05;

TERÇA-FEIRA 17H10-17H55; QUARTA-FEIRA 17H10-17H55;

QUINTA-FEIRA 17H10 - 17H55.



4 INTRODUÇÃO AO AVC (PROPORÇÃO 1:7)

APRIMORE 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 POR MEIO DA FLUTUAÇÃO VERTICAL E DO NADO COSTAS ELEMENTAR.

SEGUNDA-FEIRA 15H30-16H15; TERÇA-FEIRA 16H20-17H05;

QUARTA-FEIRA 16H20-17H05; QUINTA-FEIRA 15H30-16H15.

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 15H30-16H15 QUINTA-FEIRA 16H20 - 17H05.

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,

*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 MÓDULO PELO E-MAIL
MHARRIS@YMCAMV.ORG.**



YMCA de Martha's Vineyard

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

www.ymcamv.org