



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

REGISTRATION OPEN:

10/19 MEMBERS 10/21 GENERAL PUBLIC

FALL 2 SESSION:

NOVEMBER 2ND-DECEMBER 19TH

NO LESSONS WEDNESDAY, NOVEMBER 11TH AND

NOVEMBER 23RD-NOVEMBER 28TH, THANKSGIVING WEEK.

FEE: MEMBER \$132 GENERAL PUBLIC \$162

WEDNESDAY'S 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

FALL 2 2026 SWIM LESSONS



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](mailto: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 2 DE 2026 AULAS DE NATAÇÃO



INSCRIÇÕES ABERTAS:

10/19 MEMBROS 10/21 PÚBLICO EM GERAL

SESSÃO DE OUTONO 2:

2 DE NOVEMBRO A 19 DE DEZEMBRO

NÃO HAVERÁ AULAS NA QUARTA-FEIRA, 11 DE NOVEMBRO, E DE 23

A 28 DE NOVEMBRO, SEMANA DO DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS.

TAXA: SÓCIO \$132 PÚBLICO EM GERAL \$162 (QUARTA-FEIRA) 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, DAS 15H30 ÀS 16H00; TERÇA-FEIRA, DAS 16H05
ÀS 16H35; QUINTA-FEIRA, DAS 16H35 ÀS 17H05; SÁBADO, DAS
9H30 ÀS 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, DAS 16H40 ÀS 17H10; TERÇA-FEIRA, DAS
15H30 ÀS 16H; QUARTA-FEIRA, DAS 16H05 ÀS 16H35;
SÁBADO, DAS 22H05 ÀS 22H35.

3

RESISTÊNCIA HÍDRICA (1:5)

APRENDA A NADAR EM SEGURANÇA POR LONGAS
DISTÂNCIAS.

INTRODUZ A RESPIRAÇÃO RÍTMICA E A AÇÃO INTEGRADA
DOS BRAÇOS E PERNAS.

TERÇA-FEIRA, DAS 16H40 ÀS 17H10; QUARTA-FEIRA, DAS
16H40 ÀS 17H10; QUINTA-FEIRA, DAS 17H10 ÀS 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, DAS 16H05 ÀS 16H35; QUARTA-FEIRA,
DAS 15H30 ÀS 16H; QUINTA-FEIRA, DAS 16H00 ÀS
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, DAS 9H30 ÀS 10H. SÁBADO, DAS 9H ÀS 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