



# EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS

## SESSÃO DE OUTONO 1 2024

### Inscrição para a 1ª sessão do FALL:

Começa em 19/8 e continua para membros e público em geral.

Participe a qualquer momento durante a sessão.

\*Preços pré-determinados após a primeira semana.

### Datas do FALL 1: 9/9/24 a 24/10/24

Sessão de 7 semanas (as segundas-feiras têm 6 semanas)

SEM PRÁTICA NA SEGUNDA-FEIRA, 14/10 - Dia dos Povos Indígenas



### Aberto a nadadores de 6 a 18 anos

O clube de natação competitivo do Y durante todo o ano para todos os jovens. A equipe MAKOS oferece vigoroso, alta exercícios de energia e instrução de natação focada em técnica com intervalos desafiadores personalizados.

A equipe compete em alguns encontros simulados e reais ao longo do ano.

Os MAKOS são divididos em dois grupos de treino diferentes, Bronze/Prata e Ouro, projetados para o avanço de cada nadador. Consulte o site para obter descrições de nível e requisitos mínimos.

### Dias de Práticas:

Segunda, terça, quarta e quinta-feira

### Tempos de Prática:

Ouro (nadadores avançados): 15h15-16h45 (1.5 horas)

Bronze/Prata (iniciante/intermediário): 16:45-18:00 (1.25 horas)

Os nadadores podem optar por nadar 1-4 vezes por semana, mas pelo menos 2 são fortemente encorajados.

Taxas de temporada inteira:

(\$20 por prática para membros e \$25 por prática para o público em geral)

Segundas—(6 treinos cada): \$120 membros \$150 público

Terças, quartas e/ou quintas-feiras -(7 práticas cada) \$140 membros \$175 público em geral

Todos os 4 dias da semana (27 práticas no total) \$540 membros, \$675 para o público em geral

\*Assistência financeira disponível! Consulte o site ou a recepção para obter informações.

**Qualquer dúvida ou para iniciar os treinos, entre em contato com nosso Diretor de Esportes Aquáticos e Treinador de Natação:**

**Jen Passafiume - Jenp@ymcamv.org**

**YMCA of MARTHA'S VINEYARD**

111R Edgartown Vineyard Haven Rd.

(508) 696 7171 [www.ymcamv.org](http://www.ymcamv.org)