



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# AULAS DE NATAÇÃO: 2024 OUTONO SESSÃO 1

Segunda-feira, 9 de setembro  
Sábado, 26 de outubro

Abertura das inscrições:  
Membros: Segunda-feira, 19 de agosto  
Público em geral: Quarta-feira, 21 de agosto

**SEM AULA Segunda-feira, 14 de outubro**  
Dia dos Povos Indígenas

## LIÇÕES PARA PAIS E FILHOS (proporção 1:10)

**Taxa:** 7 semanas Membro \$ 154 Público \$ 189

### DESCOBERTA/ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA

para crianças de 6 meses a 3 anos  
Introduz pais, bebês e crianças pequenas ao ambiente aquático através da exploração e incentiva-os a desfrutar enquanto aprendem sobre a água. Juntos, aprendem a desenvolver conforto e segurança dentro e ao redor da água. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno na natação.

**Sexta-feira:** 9:30-10:00am

**Sábado:** 9:00-9:30am

**NOVA OPÇÃO DE ENTRADA!**

Membros \$25 Público \$30

## PRÉ-ESCOLA/JARDIM DE INFÂNCIA

Para crianças de 3 a 6 anos

**Taxa:** 7 semanas Membro \$ 154 Público \$ 189

(Segundas-feiras, 6 semanas, Membro \$ 132 Público \$ 162)

1

### ACLIMATAÇÃO DA ÁGUA (proporção 1:4)

Os alunos desenvolvem conforto com a exploração sub-aquática. Estabelece as bases que permitem o progresso futuro do aluno.

**SEGUNDA-FEIRA** 3:30-4:00PM **TERÇA-FEIRA** 4:05-4:35PM

**QUARTA-FEIRA** 4:50-5:20 PM **QUINTA-FEIRA** 4:05-4:35PM

**SÁBADO** 9:30-10:00AM

2

### MOVIMENTO DA ÁGUA (proporção 1:4)

Concentre-se no controle da posição do corpo, mudança direcional, movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica.

**Segunda-feira** 4:40-5:10pm **Terça-feira** 3:30-4:00pm

**Quarta-feira** 4:35-5:05pm **Sábado** 10:05-10:35am

3

### ESTAMINA DE ÁGUA (proporção 1:5)

Aprenda a nadar com segurança por uma distância maior. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

**Segunda-feira** 4:05-4:35pm **Terça-feira** 4:40-5:10pm

**Quarta-feira** 5:10-5:40pm **Quinta-feira** 4:40-5:10pm

4

### INTRODUÇÃO DO AVC (proporção 1:5)

Desenvolver técnica de AVC na frente e atrás Crawl & aprender peito e chute de borboleta. A segurança hídrica é reforçada através da pisada de água e elementar nado de costas.

**Segunda-feira** 4:50-5:20pm **Terça-feira** 4:50-5:20pm

**Quarta-feira** 4:00-4:30pm **Quinta-feira** 3:30-4:00pm



### Inscrição on-line fortemente encorajada

Por favor, vá para [ymcamv.org/swim-lessons](http://ymcamv.org/swim-lessons) para se inscrever.

Instruções incluídas no site. Obrigado!

**\*Assistência financeira disponível!**

Envie um e-mail para Mo Harris com perguntas: [mharris@ymcamv.org](mailto:mharris@ymcamv.org)

## IDADE ESCOLAR

Aula de 45 minutos; 6-12 anos

**Taxa:** 7 semanas Membro \$ 154 Público \$ 189

(Segundas-feiras, 6 semanas, Membro \$ 132 Público \$ 162)

2/3

### MOVIMENTO DA ÁGUA & RESISTÊNCIA

(proporção 1:6) Concentre-se na posição do corpo e controle, mudança direcional e movimento para frente, ao mesmo tempo em que continua a educação sobre segurança hídrica. Aprenda a nadar com segurança por uma longa distância. Introduz respiração rítmica e ação integrada de braços e pernas.

**Segunda-feira** 3:15-4:00pm

**Quarta-feira** 4:00-4:45pm

**Quinta-feira** 4:55-5:40pm

4

**INTRODUÇÃO DO AVC (proporção 1:6)** Desenvolver técnica de braçada na frente e nas costas crawl & aprender nado peito e chute borboleta. A segurança hídrica é reforçada com a pisa água e nado dorso elementar. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.

**Segunda-feira** 4:00-4:45pm

**Quarta-feira** 3:15-4:00pm

**Quinta-feira** 3:15-4:00 pm

5

### DESENVOLVIMENTO DO NADO BRAÇADA

(proporção 1:7) Trabalhe na técnica de AVC e aprenda todos os principais golpes competitivos. A ênfase na água a segurança continua através da pisa na água golpe lateral. O instrutor ensinará a partir do convés tanto quanto possível.

**Terça-feira** 3:15-4:00pm **Quinta-feira** 4:05-4:50pm

**OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!**

6

### MECÂNICA DO NADO BRAÇADA

(proporção 1:9) Refine a técnica de traçado em todos os principais braçadas competitivas, aprenda sobrenatação competitiva e descubra como incorporar nadar para um estilo de vida saudável.

**Terça-feira** 4:00-4:45pm

**OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!**