



EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS

INVERNO 2025

Inscrição na sessão INVERNO 2025:

Começa em 16/12/24 e continua para membros e público em geral. Participe a qualquer momento durante a sessão.

Inscriva-se online: <https://www.ymcamv.org/competitive-swim> (até a 1ª semana de sessão)

*Preço proporcional após a primeira semana.

-Envie um e-mail para Jen para registro após a semana

Datas sessão de inverno: 06/01/25 a 22/02/25

Sessão de 7 semanas

(segundas-feiras têm 5 semanas)

SEM PRÁTICA:

20/01/25 - Dia MLK ou 17/02/25 - Dia dos Presidentes

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—(5 treinos cada): \$100 membros \$125 público

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

Todos os 4 dias da semana (26 práticas no total) \$520 membros, \$650 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