



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

## AULAS DE NATAÇÃO: INVERNO 2025

Segunda-feira, 6 de janeiro -  
Sábado, 22 de fevereiro.

### Abertura das inscrições:

Membros: Segunda-feira, 16 de dezembro

Público em geral: quarta-feira, 18 de dezembro

### SEM AULAS:

Quarta-feira, 08/01/25 - encontro de natação MVRHS.

Segundas-feiras 20/01/25 dia MLK e 17/02/25 Dia do Presidente.

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

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

#### DESCOBERTA/ACLIAMATAÇÃO 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 (terça/quinta/sábado): Membro \$154 Público \$189  
(Segundas-feiras 5 semanas \$ 110 / \$ 135 Quarta-feira 6 semanas \$ 132 / \$ 162)



### 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 (terça/quinta): Membro \$ 154 Público \$ 189  
(Segundas-feiras 5 semanas \$ 110 / \$ 135  
Quarta-feira 6 semanas \$ 132 / \$ 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 1:5)

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 DE BRAÇADAS

(proporção 1:6) Trabalhe na técnica de braçada e aprenda todas as principais braçadas competitivas. A ênfase na segurança aquática continua por meio da natação na água e nada lateral. O instrutor ensinará do convés o máximo possível.

Terça-feira 15h15-16h00

Quinta-feira 16h05-16h50

**OU JUNTE-SE À EQUIPE DE NATAÇÃO MAKOS!**

### 6 MECÂNICA DE NADADAS (proporção 1:6)

Aperfeiçoe a técnica de nado em todos os principais nados competitivos, aprenda sobre natação competitiva e descubra como incorporar a natação a um estilo de vida saudável.

Terça-feira 4:00-4:45pm

**OU JUNTE-SE À EQUIPE MAKOS SWIM!**

### 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