



SWIM FOR FUN. SWIM FOR YOUR LIFE.

Dr. P. Phillips YMCA | Spring 1 Swim Academy

Tuesday/Thursday 2/28-3/23 Y-member: \$75 Non-member: \$150

Saturdays 3/4-3/25 Y-member: \$38 Non-member: \$75

Preschool 8, 30 min classes (age 3-5)

Tuesday/Thursday– 8 Lessons

Stage 1– Water Acclimation	11:00	4:30	6:00
Stage 2 – Water Movement	11:30	4:30	6:00
Stage 3 – Water Stamina	5:15		
Stage 4 – Stroke Introduction	4:30		

Saturdays– 4, 30 min classes (age 3-5)

Parent/Child– Water Discovery (6mo-3 years)	10:30		
Stage 1– Water Acclimation	9:00	11:45	
Stage 2 – Water Movement	9:00	11:30	
Stage 3 – Water Stamina	10:45		
Stage 4 – Stroke Introduction	10:00		

School Age 8, 45 min classes (age 5-12)

Tuesday/Thursday– 8 Lessons

Stage 1– Water Acclimation	4:30	6:30
Stage 2 – Water Movement	5:15	6:45
Stage 3 – Water Stamina	5:30	7:15
Stage 4 – Stroke Introduction	5:15	
Stage 5 – Stroke Development	6:15	
Stage 6 – Stroke Mechanics	7:15	

Saturdays– 4, 45 min classes (age 5-12)

Stage 1– Water Acclimation	9:45	11:15
Stage 2 – Water Movement	9:45	12:15
Stage 3 – Water Stamina	10:45	12:30
Stage 4 – Stroke Introduction	10:45	
Stage 5 – Stroke Development	11:45	
Stage 6 – Stroke Mechanics	12:45	

Skill evaluation will be offered on Saturday Feb 18th at 12pm for those children whose skill levels are undetermined at the time of lesson purchase.



NADAR POR DIVERÇÃO. NADAR POR TODA VIDA.

Dr. P. Phillips YMCA | Primavera 1 Academia de Natação

Terças e Quintas: 2/28-3/23

Y-membros \$75 Não-membros: \$150

Sabados : 3/4-3/25

Y-membros: \$38 Não-membros: \$75

Pre-Escolar

Terças e Quintas 8 aulas de 30 min (idades de 3 a 5 anos)

Nível 1- Adaptação Aquática/Aquático	11:00	4:30	6:00
Nível 2 -Movimentar-se Aquática/Aquático	11:30	4:30	6:00
Nível 3 - Resistencia Aquática/Aquático	5:15		
Nível 4 - Introdução de Braçadas	4:30		

Sábados 4 aulas de 30 min (idades de 3 a 5 anos)

Pais e Filhos - Descobrimo a Agua (6 meses a 3anos)	10:30		
Nível 1 - Adaptação Aquática/Aquático	9:00	11:45	
Nível 2 - Movimentar-se Aquática/Aquático	9:00	11:30	
Nível 3 - Resistência Aquática/Aquático	10:45		
Cenário 4 - Estilo Introdução	10:00		

Idade Escolar

Terças e Quintas, 8 aulas de 45 min (idades de 5 a 12 anos)

Nível 1- Adaptação Aquática/Aquático	4:30	6:30
Nível 2- Movimentar-se Aquática/Aquáticos	5:15	6:45
Nível 3 - Resistencia Aquática/Aquático	5:30	7:15
Nível 4 - Introdução de braçadas	5:15	
Cenário 5 - Desarrollo de estilo	6:15	
Escenario 6 - Mecanismo de estilo	7:15	

Sábados 4 aulas de 45 min (idades de 5 a 12 anos)

Nível 1 - Adaptação Aquática/Aquático	9:45	11:15
Nível 2 - Movimentar-se Aquática/Aquático	9:45	12:15
Nível 3 - Resistência Aquática/Aquático	10:45	12:30
Nível 4 - Introdução de Braçadas	10:45	
Nível 5 - Desenvolvimento de Braçadas	11:45	
Cenário 6 - Mecanismo de estilo	12:45	

Teste de nivel será oferecido no Sábado, 18 de Fevereiro ao meio dia (12:00) para as crianças que não sabem em que nivel deve começar.

CLASSES	CLASSES	AGE/IDADE	CLASS DESCRIPTION	DESCRIÇÃO DA CLASSE
Parent/Child Water Discovery	Pais e Filhos Descobrendo a Água	6 – 36 months	Parents accompany infants and toddlers in the water to explore the aquatic environment.	Os pais acompanham os bebês e crianças na água para explorar a atmosfera aquática.
Parent/Child Water exploration	Pais e Filhos Exploração Aquática/ Aquático	6 – 36 months	Parents accompany infants and toddlers in the water to explore body positions, floating, blowing bubbles, and fundamental safety skills	Os pais acompanham os bebês e crianças na água para explorar as posições do corpo, flutuando, soprando bolhas e habilidades de segurança básicas.
Preschool Stage 1 Water Acclimation	Pré -Escolar Nível 1 Adaptação Aquático	3 – 5 years	Through water exploration students learn to be comfortable, breath holding and basic safety skills.	Básicas da exploração aquática, os alunos aprendem a se sentir Confortáveis, para manter a respiração e habilidades básicas de segurança.
Preschool Stage 2 Water Movement	Pré -Escolar Nível 2 Movimento Aquático	3 – 5 years	Students begin to learn how to move in the water, float, change direction and exit safely.	Os alunos começam a aprender a mover-se na água, flutuar, mudar de direção e sair com segurança.
Preschool Stage 3 Water Stamina	Pré -Escolar Nível 3 Resistência Aquático	3 – 5 years	Students learn to swim longer by incorporating swim-float-swim technique.	Os alunos aprendem a nadar por período maiores com incorporação da Técnica de natação de nadar e boiar.
Preschool Stage 4 Stroke Introduction	Pré -Escolar Nível 4 Introdução de Braçadas	3 – 5 years	Stroke technique on front and back crawl, breaststroke and butterfly are introduced, begin to tread water.	Técnica de braçadas, de frente e costas, peito, borboleta, e nado livre são introduzidas
School Age Stage 1 Water Acclimation	Idade Escolar Nível 1 Adaptação Aquático	5 – 12 years	Through water exploration students learn to be comfortable, breath holding and basic safety skills.	Básicas da exploração aquática, os alunos aprendem a se sentir Confortáveis para segurar a respiração e habilidades de segurança básicas.
School Age Stage 2 Water Movement	Idade Escolar Nível 2 Movimento Aquático	5 – 12 years	Students begin to learn how to move in the water, float, change direction and exit safely.	Os alunos começam a aprender a mover-se na água, flutuar, mudar de direção e sair com segurança.
School Age Stage 3 Water Stamina	Idade Escolar Nível 3 Resistência Aquático	5 – 12 years	Students learn to swim longer by incorporating swim-float-swim technique.	Os alunos aprendem a nadar por período maiores com incorporação da Técnica de natação de nadar e boiar.
School Age Stage 4 Stroke Introduction	Idade Escolar Nível 4 Introdução de Braçadas	5 – 12 years	Stroke technique on front and back crawl, breaststroke and butterfly are introduced, begin to tread water.	Técnica de braçadas, de frente e costas, peito, borboleta, e nado livre são introduzidas
School Age Stage 5 Stroke Development	Idade Escolar Nível 5 Movimentar-se de Braçadas	5 – 12 years	Continued work on technique in all competitive strokes and water safety.	Treino de técnica em todos os tipos de braçadas competitivas e segurança da água.
School Age Stage 6 Stroke Mechanics	Idade Escolar Nível 6 Técnicas de Braçadas	5 – 12 years	Refinement of competitive strokes and turns, endurance training and water safety. Preparation to join YCF recreational swim team.	Aprimoração de braçadas competitivas, voltas e segurança da água. Preparando-se para se juntar à equipe YCF recreativa de natação .
Private Lessons (Y-Members Only)	Aulas particulares (somente para membros)	All	Individually tailored learning through specific goals and learning outcomes. For all ages and abilities.	Aprendizagem individualizada e personalizada com gols específicos para todas as idades e habilidades.

