



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 para divertirse. Nadar por tu vida.

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

Martes/Jueves	2/28-3/23	Y-miembro: \$75	No es miembro: \$150
Sábados	3/4-3/25	Y-miembro: \$38	No es miembro: \$75

Prescolar

Martes/Jueves 8 clases de 30 min (edad 3-5)

Escenario 1- Adaptación en el agua	11:00	4:30	6:00
Escenario 2 - Movimiento en el agua	11:30	4:30	6:00
Escenario 3 - Desarrollo de estamina	5:15		
Escenario 4 - Introducción de estilo	4:30		

Sábado 4 clases de 30 min (edad 3-5)

Padre/Niño- Descubrimiento en el agua	10:30		
Escenario 1- Adaptación en el agua	9:00	11:45	
Escenario 2 - Movimiento en el agua	9:00	11:30	
Escenario 3 - Desarrollo de estamina	10:45		
Escenario 4 - Introducción de estilo	10:00		

Edad Escolar

Martes/Jueves 8 clases de 45 min (edad 5-12)

Escenario 1- Adaptación en el agua	4:30	6:30
Escenario 2 - Movimiento en el agua	5:15	6:45
Escenario 3 - Desarrollo de estamina	5:30	7:15
Escenario 4 - Introducción de estilo	5:15	
Escenario 5 - Desarrollo de estilo	6:15	
Escenario 6 - Mecanismo de estilo	7:15	

Sábado 4 clases de 45 min (edad 5-12)

Escenario 1 - Adaptación en el agua	9:45	11:15
Escenario 2 - Movimiento en el agua	9:45	12:15
Escenario 3 - Desarrollo de estamina	10:45	12:30
Escenario 4 - Introducción de estilo	10:45	
Escenario 5 - Desarrollo de estilo	11:45	
Escenario 6 - Mecanismo de estilo	12:45	

Evaluación de habilidades se va a ofrecer el Sábado 18 de Febrero (12:00 pm), para los niños que no han sido evaluados anteriormente.

CLASSES	CLASES	AGE/ AÑOS	CLASS DESCRIPTION	DESCRIPCIÓN DE LA CLASE
Parent/Child Water Discovery	Padre/Niño Descubrimiento en el agua	6 – 36 months	Parents accompany infants and toddlers in the water to explore the aquatic environment.	Los padres acompañan a los bebés y niños pequeños en el agua para explorar el ambiente.
Parent/Child Water exploration	Padre/Niño Exploración en el agua	6 – 36 months	Parents accompany infants and toddlers in the water to explore body positions, floating, blowing bubbles, and fundamental safety skills	los padres acompañan a los bebés y niños pequeños en el agua para explorar las posiciones del cuerpo, flotando, soplando burbujas y habilidades fundamentales de seguridad.
Preschool Stage 1 Water Acclimation	Escenario 1 Acomodación en el agua	3 – 5 years	Through water exploration students learn to be comfortable, breath holding and basic safety skills.	A través de la exploración del agua, los estudiantes aprenden a sentirse cómodos, a mantener el aliento y habilidades básicas de seguridad.
Preschool Stage 2 Water Movement	Escenario 2 Movimiento en el agua	3 – 5 years	Students begin to learn how to move in the water, float, change direction and exit safely.	Los estudiantes comienzan a aprender cómo moverse en el agua, flotar, cambiar de dirección y salir con seguridad.
Preschool Stage 3 Water Stamina	Escenario 3 Desarrollo de estamina	3 – 5 years	Students learn to swim longer by incorporating swim-float-swim technique.	Los estudiantes aprenden a nadar por más tiempo Incorporando la técnica de nadar-flotar-nadar.
Preschool Stage 4 Stroke Introduction	Escenario 4 Introducción de estilo	3 – 5 years	Stroke technique on front and back crawl, breaststroke and butterfly are introduced, begin to tread water.	Introducción a los estilos competitivo de espalda, libre, pecho, y mariposa.
School Age Stage 1 Water Acclimation	Escenario 1 Acomodación en el agua	5 – 12 years	Through water exploration students learn to be comfortable, breath holding and basic safety skills.	A través de la exploración del agua, los estudiantes aprenden a sentirse cómodos, a mantener el aliento y habilidades básicas de seguridad.
School Age Stage 2 Water Movement	Escenario 2 Movimiento en el agua	5 – 12 years	Students begin to learn how to move in the water, float, change direction and exit safely.	Los estudiantes comienzan a aprender cómo moverse en el agua, flotar, cambiar de dirección y salir con seguridad.
School Age Stage 3 Water Stamina	Escenario 3 Desarrollo de estamina	5 – 12 years	Students learn to swim longer by incorporating swim-float-swim technique.	Los estudiantes aprenden a nadar más tiempo Incorporando la técnica de nadar-flotar-nadar
School Age Stage 4 Stroke Introduction	Escenario 4 Introducción de estilo	5 – 12 years	Stroke technique on front and back crawl, breaststroke and butterfly are introduced, begin to tread water.	Introducción a los estilos competitivo de espalda, libre, pecho, y mariposa.
School Age Stage 5 Stroke Development	Escenario 5 Desarrollo de estilo	5 – 12 years	Continued work on technique in all competitive strokes and water safety.	Continuación del trabajo sobre técnica en todos los estilos competitivos y la seguridad en el agua.
School Age Stage 6 Stroke Mechanics	Escenario 6 Mecanismo de estilo	5 – 12 years	Refinement of competitive strokes and turns, endurance training and water safety. Preparation to join YCF recreational swim team.	Refinamiento de estilos y giros competitivos, entrenamiento de resistencia y seguridad en el agua. Preparación para unirse al equipo de natación recreativa de YCF.
Private Lessons (Y-Members Only)	Clases Privada (Solo Miembros)	3+	Individually tailored learning through specific goals and learning outcomes. For all ages and abilities.	Aprendizaje individualizado y personalizado, para todas las edades y habilidades.

