

Horarios de clases de natación – noviembre/diciembre de 2023

Las inscripciones comienzan a las 7 a. m. del 25 de octubre.

Piscina de Firstenburg 700 NE 136th Ave. | 360-487-7001
 Temperatura promedio de la piscina: 86-87 °F (5 clases por sesión, 30 min. cada una)

	Lunes, 6 de nov al 11 de dic.*				Miércoles, 8 de nov al 13 de dic.*			
Niveles	9:30 a. m.	10:05 a. m.	10:40 a. m.	11:15 a. m.	9:30 a. m.	10:05 a. m.	10:40 a. m.	11:15 a. m.
Padres y bebés				27259				
Pre-Nivel 1			27260				27368	
Pre-Nivel 2		27261				27373		
Pre-Nivel 3	27262				27379			
Clase individual								27394

Piscina de Marshall 1009 E. McLoughlin Blvd. | 360-487-7100
 Temperatura promedio de la piscina: 84-86 °F (5 clases por sesión, 30 min. cada una)

	Martes, 7 de nov al 12 de dic.*				Jueves, 9 de nov al 14 de dic.*			
Niveles	9:30 a. m.	10:05 a. m.	10:40 a. m.	11:15 a. m.	9:30 a. m.	10:05 a. m.	10:40 a. m.	11:15 a. m.
Padres y bebés	27322				27323			
Pre-Nivel 1		27325					27326	
Pre-Nivel 2			27328			27329		
Pre-Nivel 3				27331				
Clase individual								27320

	Martes, 7 de nov al 12 de dic.*				Jueves, 9 de nov al 14 de dic.*			
Niveles	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padres y bebés		27366					27367	
Pre-Nivel 1	27369			27370	37371		27372	
Pre-Nivel 2		27374	27375		27376	27377	27378	
Pre-Nivel 3		27380	27381		27382			27383
Nivel 1	27255		27384	27385	27386	27387		27388
Nivel 2	27256			27389		27390		27391
Nivel 3		27257	27392			27393		
Nivel 4								
Nivel 5								
Nivel 6								
Adulto principiante				27254				27365
Perf. estilo adultos								
Clase individual	27440						27441	

	Lunes, 6 de nov al 11 de dic.*				Miércoles, 8 de nov al 13 de dic.*			
Niveles	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padres y bebés				27281				27321
Pre-Nivel 1	27282					27324		
Pre-Nivel 2		27283			27327			
Pre-Nivel 3			27284				27330	
Nivel 1	27275			27308		27309	27310	
Nivel 2		27276				27311		27312
Nivel 3	27277				27313			
Nivel 4		27278			27314			
Nivel 5			27279				27315	
Nivel 6			27280					
Adulto principiante								
Perf. estilo adultos								27274
Clase individual				27319				

* No hay clases del 20 al 23 de noviembre

Tarifas de las clases grupales: 5 clases \$51/\$58

Tarifas de clases privadas: 5 clases \$180/\$206

Edades para niveles de clases de natación

- Padres y bebés: 6 meses - 3 años
- Clases Pre-Nivel: 3 - 5 años
- Clases de Nivel: 6 años en adelante
- Clases para adultos: 13 años en adelante

CLASES DE NATACIÓN PARA JÓVENES:

Padres y bebés

Trabaja la orientación en el agua para niños desde 6 meses hasta 3 años de edad, acompañados de uno de los padres. El adulto ayuda a su hijo con técnicas básicas de natación y habilidades de seguridad. Los niños que aún no tienen control de esfínteres deben usar un pañal elastizado. Los estudiantes avanzan al Pre-Nivel 1 a los 3 años.

Pre-Nivel 1

El nivel inicial para los niños de 3 a 5 años. Los estudiantes se adaptan a estar en el agua y aprenden a sumergir la cara bajo el agua. Los estudiantes avanzan al Pre-Nivel 2.

Pre-Nivel 2

Para los niños que completaron el Pre-Nivel 1 o ya se sienten cómodos sumergiendo la cara bajo el agua. Los estudiantes aprenden a nadar boca abajo y boca arriba sin ayuda y a girar de un lado al otro. Los estudiantes avanzan al Pre-Nivel 3.

Pre-Nivel 3

Para los niños que completaron el Pre-Nivel 2 o que pueden nadar boca abajo y boca arriba de forma independiente. Los estudiantes aprenden a desplazarse por el agua con brazadas y patadas, como paso previo a aprender la respiración lateral. Los estudiantes pasan al Nivel 3 independientemente de su edad; la inscripción al Nivel 3 se debe completar en persona o por teléfono para invalidar el requisito de edad.

Nivel 1

El nivel inicial para los niños de 6 años en adelante. Los estudiantes aprenden a estar cómodos en el agua, a girar de un lado al otro y a nadar boca abajo y boca arriba de forma independiente. Los estudiantes avanzan al Nivel 2.

Nivel 2

Para los niños que completaron el Nivel 1 o que ya nadan cómodamente boca abajo y boca arriba sin ayuda del instructor. Los estudiantes aprenden a coordinar independientemente el movimiento de los brazos y las piernas, manteniendo la cara bajo el agua. Los estudiantes avanzan al Nivel 3.

Nivel 3

Para los niños que completaron el Nivel 2 o que pueden nadar los estilos crol y espalda de forma independiente. Los estudiantes aprenden a desplazarse 25 yardas con estilo crol y respiración lateral y 25 yardas con el estilo básico de espalda sin ayuda del instructor. Los estudiantes avanzan al Nivel 4.

Nivel 4

Para los niños que completaron el Nivel 3 o que pueden nadar 25 yardas con estilo crol y respiración lateral y 25 yardas con el estilo básico de espalda. Los estudiantes perfeccionan las habilidades de crol y del estilo básico de espalda y aprenden el estilo de pecho. Los estudiantes avanzan al Nivel 5.

Nivel 5

Para los niños que completaron el Nivel 4 o que pueden nadar 25 yardas con estilo crol y con el estilo básico de espalda. Los estudiantes aprenden a nadar 50 yardas con estilo crol y con el estilo básico de espalda y 25 yardas con los estilos de espalda y pecho.

Nivel 6

Para los niños que completaron el Nivel 5 o que pueden nadar 50 yardas con estilo crol y con el estilo básico de espalda y 25 yardas con el estilo pecho y espalda. Los estudiantes perfeccionan los 6 estilos, aprenden habilidades de coordinación, completan un trayecto de 500 yardas y resisten 5 minutos de flotación en posición vertical. Los estudiantes pueden repetir el Nivel 6 para seguir mejorando sus habilidades y resistencia.

CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS:

Adulto principiante

Los adultos principiantes aprenden aspectos básicos de natación y habilidades de seguridad. Avanzan al nivel adulto intermedio.

Adulto intermedio

Siguen trabajando sobre la orientación en el agua. Comienzan a nadar distancias mayores y tienen una primera introducción al estilo pecho y al entrenamiento de resistencia. Avanzan al nivel de perfeccionamiento de estilo para adultos.

Perfeccionamiento de estilo para adultos

Mejora en la eficacia del estilo de natación. Entrenamiento para distancias largas, perfeccionamiento del estilo y resistencia.

Clases individuales:

Las clases individuales se dictan en formato uno a uno. Son clases individualizadas según las metas del estudiante.



VISITE cityofvancouver.us/SwimLessons