

# 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

	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				27371		27372	
Pre-Nivel 2			27375			27377	27378	
Pre-Nivel 3		27380	27381		27382			27383
Nivel 1	27255			27385	27386	27387		
Nivel 2	27256			27389				27391
Nivel 3		27257	27392			27393		
Nivel 4								
Nivel 5								
Nivel 6								
Adulto principiante				27254				27365
Perf. estilo adultos								
Clase individual								

**No hay clases de natación en noviembre y diciembre en Marshall Pool**

\* 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](http://cityofvancouver.us/SwimLessons)