

Horarios de clases de natación: enero/febrero de 2024

Las inscripciones comienzan a las 7 a. m. del 27 de diciembre.

Piscina de Firstenburg 700 NE 136th Ave. | 360-487-7001

Temperatura promedio de la piscina: 86-87 °F (5-6 clases por sesión, de 30 minutos cada una)

Lunes, 8 de ene. - 12 de feb.* Miércoles, 10 de ene. - 14 de feb.

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			27653		27902			27903
Pre-Nivel 1			27654	27906	27907		27908	
Pre-Nivel 2		27655		27913				
Pre-Nivel 3		27656				27898		
Nivel 1	27650						27918	
Nivel 2						27924		
Clase individual	27648							27931

Piscina Marshall 1009 E. McLoughlin Blvd. | 360-487-7100

Temperatura promedio de la piscina: 84-86 °F (5-6 clases por sesión, de 30 minutos cada una)

Martes, 9 de ene. - 13 de feb. Jueves, 11 de ene. - 15 de feb.

Niveles	9:30 a. m.	10:05 a. m.	10:40 a. m.	11:15 a. m.	9:30 am	10:05 am	10:40 am	11:15 am
Padres y bebés	27665				27937			
Pre-Nivel 1		27666				27940		
Pre-Nivel 2			27667				27943	
Pre-Nivel 3				27668				
Nivel 1								
Nivel 2								
Nivel 3								
Nivel 4								
Nivel 5								
Nivel 6								
Clase individual								27657

Martes, 9 de ene. - 13 de feb.

Niveles	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padres y bebés		27904		
Pre-Nivel 1	27909		27956	27910
Pre-Nivel 2	27914			27915
Pre-Nivel 3		27899		27900
Nivel 1	27919	27920		
Nivel 2	27925		27926	
Nivel 3			27652	
Nivel 4				
Nivel 5				
Nivel 6				
Adulto principiante				27649
Perf. estilo adultos				
Clase individual		27932	27935	

Jueves, 11 de ene. - 15 de feb.

Niveles	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padres y bebés			27905	
Pre-Nivel 1	27911		27912	
Pre-Nivel 2	27916	27957	27917	
Pre-Nivel 3				27901
Nivel 1	27921	27922		27923
Nivel 2		27927		27928
Nivel 3		27929		27930
Nivel 4				
Nivel 5				
Nivel 6				
Adulto principiante				27934
Perf. estilo adultos				
Clase individual	27933			

Lunes, 8 de ene. - 12 de feb.*

Niveles	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padres y bebés				27938
Pre-Nivel 1	27941			
Pre-Nivel 2		27944		
Pre-Nivel 3	27946			
Nivel 1		27659	27948	
Nivel 2		27660		
Nivel 3				27661
Nivel 4				27662
Nivel 5			27663	
Nivel 6			27664	
Adulto principiante				
Perf. estilo adultos				
Clase individual	27936			

Miércoles, 10 de ene. - 14 de feb.

Niveles	4 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padres y bebés				27939
Pre-Nivel 1	27942			
Pre-Nivel 2	27945			
Pre-Nivel 3		27947		
Nivel 1	27949	27950		
Nivel 2		27951		27952
Nivel 3				27953
Nivel 4				27954
Nivel 5				27955
Nivel 6				
Adulto principiante				
Perf. estilo adultos				27658
Clase individual				

* El 1/15 no habrá clases.

Costos de clases grupales: 5 clases \$55/\$63, 6 clases \$66/\$75

Costos de clases individuales: 5 clases \$196/\$225, 6 clases \$235/\$269

Edades en cada nivel de clases

- Padres y bebés: 6 meses a 3 años
- Clases Pre-Nivel: 3 a 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 adaptarán a estar en el agua y se sentirán cómodos al 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

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. Los estudiantes avanzan al Nivel 6.

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 pecho y con 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