

# Horarios de clases de natación: febrero/marzo 2024

Las inscripciones comienzan a las 7 a.m. del 14 de febrero

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

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

	Lunes, 26 de feb. - 25 de marzo			
Niveles	9:30 a.m.	10:05 a.m.	10:40 a.m.	11:15 a.m.
Padres y bebés				28065
Pre-Nivel 1	28067			
Pre-Nivel 2		28069		
Pre-Nivel 3			28071	
Nivel 1				
Nivel 2				
Clase individual				

	Miércoles, 28 de feb. - 27 de marzo			
Niveles	9:30 a.m.	10:05 a.m.	10:40 a.m.	11:15 a.m.
Padres y bebés				28238
Pre-Nivel 1				
Pre-Nivel 2				
Pre-Nivel 3				
Nivel 1		28056		
Nivel 2			28058	
Clase individual	28052			

	Martes, 27 de feb. - 26 de marzo			
Niveles	9:30 a.m.	10:05 a.m.	10:40 a.m.	11:15 a.m.
Padres y bebés				28066
Pre-Nivel 1	28068			
Pre-Nivel 2		28070		
Pre-Nivel 3			28072	
Nivel 1				
Nivel 2				
Clase individual				

	Jueves, 29 de feb. - 28 de marzo			
Niveles	9:30 a.m.	10:05 a.m.	10:40 a.m.	11:15 a.m.
Padres y bebés				28264
Pre-Nivel 1		28267		
Pre-Nivel 2			28270	
Pre-Nivel 3				
Nivel 1				
Nivel 2				
Clase individual	28053			

	Martes, 27 de feb. - 26 de marzo			
Niveles	4 p.m.	4:35 p.m.	5:10 p.m.	5:45 p.m.
Padres y bebés		28239		
Pre-Nivel 1	28241		28242	28243
Pre-Nivel 2	28246			28247
Pre-Nivel 3		28251		28252
Nivel 1	38226	28228		
Nivel 2	28232		28233	
Nivel 3			28060	
Nivel 4				
Nivel 5				
Nivel 6				
Adulto				28054
Perf. estilo adultos				
Clase individual		28212	28213	

	Jueves, 29 de feb. - 28 de marzo			
Niveles	4 p.m.	4:35 p.m.	5:10 p.m.	5:45 p.m.
Padres y bebés			28240	
Pre-Nivel 1	28244		28245	
Pre-Nivel 2	28248	28249	28250	
Pre-Nivel 3				28253
Nivel 1	28229	28230		28231
Nivel 2		28234		28235
Nivel 3		28236		28237
Nivel 4				
Nivel 5				
Nivel 6				
Adulto			28217	
Perf. estilo adultos				
Clase individual	28214			

	Lunes, 26 de feb. - 25 de marzo			
Niveles	4 p.m.	4:35 p.m.	5:10 p.m.	5:45 p.m.
Padres y bebés				28265
Pre-Nivel 1	28268			
Pre-Nivel 2		28271		
Pre-Nivel 3	28273			
Nivel 1		28057	28255	
Nivel 2		28059		
Nivel 3				28260
Nivel 4				28062
Nivel 5			28063	
Nivel 6			28064	
Adulto				
Perf. estilo adultos				
Clase individual	28254			

	Miércoles, 28 de feb. - 27 de marzo			
Niveles	4 p.m.	4:35 p.m.	5:10 p.m.	5:45 p.m.
Padres y bebés				28266
Pre-Nivel 1	28269			
Pre-Nivel 2	28272			
Pre-Nivel 3		28274		
Nivel 1	28256	28257		
Nivel 2		28258		28259
Nivel 3				28261
Nivel 4				28262
Nivel 5				28263
Nivel 6				
Adulto				
Perf. estilo adultos				
Clase individual				28055

Costos de clases grupales: : 5 clases \$55/\$63

Costos de clases individuales: 5 clases \$196/\$225

## 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 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. 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](http://cityofvancouver.us/SwimLessons)