

Horarios de clases de natación: de abril a junio de 2024

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

Piscina de Pool 700 NE 136th Ave. | 360-487-7001
Temperatura promedio de la piscina: 86-87° F (8* o 9 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 (8* o 9 clases por sesión, de 30 minutos cada una)

	Lunes, 8 de abril - 3 de junio*				Miércoles, 10 de abril - 5 de junio			
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				28086				
Pre-Nivel 1	28288							
Pre-Nivel 2		28090						
Pre-Nivel 3								28092
Nivel 1							28077	
Nivel 2						28079		
Clase individual			28073		28512			

	Martes, 9 de abril - 4 de junio				Jueves, 11 de abril al 6 de junio			
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				28087				
Pre-Nivel 1	28556					28089		
Pre-Nivel 2		28559					28091	
Pre-Nivel 3			28093					
Nivel 1								
Nivel 2								
Clase individual					28074			28543

	Martes, 9 de abril - 4 de junio				Jueves, 11 de abril al 6 de junio			
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		28513					28514	
Pre-Nivel 1	28515		28516	28517	28518		28519	
Pre-Nivel 2	28520			28521	28522	28523	28524	
Pre-Nivel 3		28525		28526				28527
Nivel 1	28528	28529			28530	28531		28532
Nivel 2	28533		28534			28535		28536
Nivel 3			28281			28537		28538
Nivel 4								
Nivel 5								
Nivel 6								
Adulto				28075			28539	
Perf. estilo adultos								
Clase individual		28540	28541		28542			

	Lunes, 8 de abril - 3 de junio*				Miércoles, 10 de abril - 5 de junio			
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				28544				28545
Pre-Nivel 1	28558				28557			
Pre-Nivel 2	28560	28561			28562			
Pre-Nivel 3						28563		
Nivel 1		28078	28546		28548	28547		
Nivel 2		28080				28549		28550
Nivel 3			28082	28551			28552	
Nivel 4				28083			28553	
Nivel 5			28084				28554	
Nivel 6								
Adulto								
Perf. estilo adultos								28076
Clase individual	28555							

Sin clase el 27 de mayo Costos de clases grupales: : 8 clases \$88/\$100, 9 clases \$99/\$113 Costos de clases individuales: 8 clases \$314/\$359, 9 clases \$353/\$404

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