



# Horarios de clases de natación: de junio a agosto de 2024

La inscripción comienza a las 7.00 horas del miércoles 12 de junio para los residentes y a las 7.00 horas del jueves 13 de junio para los no residentes

**Piscina de Pool** 700 NE 136th Ave. | 360-487-7001  
 Temperatura promedio de la piscina: 86-87° F (7\* o 8 clases por sesión, de 30 minutos cada una)

Niveles	Lunes, 24 junio—12 agosto				Miércoles, 26 junio—14 agosto			
	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am
Padres y bebés				28576			28665	
Pre-Nivel 1	28578	28670		28671	28672			28673
Pre-Nivel 2	28580		28679		28680		28681	
Pre-Nivel 3			28582	28687		28688		28689
Nivel 1		28568	28645				28646	28647
Nivel 2		28570				28654		
Nivel 3						28572		
Clase individual	28564		28634	28635	28636		28637	28638

**Piscina Pool** 1009 E. McLoughlin Blvd. | 360-487-7100  
 Temperatura promedio de la piscina: 84-86° F (7\* o 8 clases por sesión, de 30 minutos cada una)

Niveles	Martes, 25 junio—13 agosto				Jueves, 27 junio—15* agosto			
	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am
Padres y bebés				28716				28717
Pre-Nivel 1	28720					28721		28722
Pre-Nivel 2		28725					28726	
Pre-Nivel 3			28583					
Nivel 1		28702			28703		28704	
Nivel 2			28707			28708		
Nivel 3				28711				
Clase individual	28565			28693	28694			28695

Niveles	Martes, 25 junio—13 agosto				Jueves, 27 junio—15* agosto			
	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés		28666		28667		28668	28669	
Pre-Nivel 1	28674		28675	28676	28677		28678	
Pre-Nivel 2	28682			28683	28684	28685	28686	
Pre-Nivel 3		28690		28691				28692
Nivel 1	28648	28649	28650		28651	28652		28653
Nivel 2	28655	28656	28657		28658	28659		28660
Nivel 3	28661		28662			28663		28664
Nivel 4								
Nivel 5								
Nivel 6								
Adulto				28566			28643	28664
Perf. estilo adultos								
Clase individual		28639	28640		28641		28642	

Niveles	Lunes, 24 junio—12 agosto				Miércoles, 26 junio—14 agosto			
	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés				28577				28715
Pre-Nivel 1	28579				28718	28719		
Pre-Nivel 2	28581	28723			28724			
Pre-Nivel 3						28727		
Nivel 1		28569	28698		28699	28700		28701
Nivel 2		28571				28705		28706
Nivel 3			28573	28709			28710	
Nivel 4				28574	28712		28713	
Nivel 5			28575				28714	
Nivel 6								
Adulto								
Perf. estilo adultos								28567
Clase individual	28697						28696	

Sin clase el 4 de julio

Costos de clases grupales: 7\* clases \$77/\$88, 8 clases \$88/\$100

Costos de clases individuales: 7\* clases \$274/\$314, 8 clases \$314/\$359

## 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)