Horarios de clases de natación: de noviembre a diciembre de 2024

La inscripción comienza a las 7.00 horas del miércoles 23 de octubre para los residentes
y a las 7.00 horas del jueves 24 de octubre para los no residentes

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

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

Niveles	Lunes, 4 noviembre—16* diciembre				Miércoles, 6 noviembre—18 diciembre			
	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am
Padres y bebés			29410				29418	
Pre-Nivel 1	29411				29419			29420
Pre-Nivel 2	29412	29413			29423	29424		
Pre-Nivel 3			29414	29415			29422	
Nivel 1		29416		29417		29425		
Nivel 2								29426
Nivel 3								

Niveles	Martes, 5 noviembre—17 diciembre				Jueves, 7 noviembre—19* diciembre			
	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés			29105			29085		
Pre-Nivel 1	29087		29106	29107	29108	29109		29110
Pre-Nivel 2	29089			29111	29112			29113
Pre-Nivel 3	29091		29114			29115		29116
Nivel 1	29076	29094	29095			29096	29097	29098
Nivel 2		29078		29099	29100		29101	
Nivel 3		29080		29102	29103		29104	
Nivel 4								
Nivel 5								
Nivel 6								
Adulto		29074					29093	
Perf. estilo adultos								

No hay clase el 11 ni el 28 de noviembre

Piscina Pool — 1009 E. McLoughlin Blvd. | 360-487-7100

Temperatura promedio de la piscina: 84-86° F (6* o 7 clases por sesión, de 30 minutos cada una)

Niveles	Martes, 5 noviembre—17 diciembre				Jueves, 7 noviembre—19* diciembre			
	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am	9:30am	10:05am	10:40am	11:15am
Padres y bebés				29430				29431
Pre-Nivel 1			29429					
Pre-Nivel 2		29428						
Pre-Nivel 3	29427							
Nivel 1					29432			
Nivel 2						29433		
Nivel 3							29434	

Niveles	Lunes, 4 noviembre—16* diciembre				Miércoles, 6 noviembre—18 diciembre			
	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés			29086				29127	
Pre-Nivel 1			29088		29128			
Pre-Nivel 2			29090		29129			
Pre-Nivel 3					29092			
Nivel 1	29077			29117		29118	29119	
Nivel 2	29079	29120		29121		29122		29123
Nivel 3	29081					29124		29125
Nivel 4		29082						29126
Nivel 5							29083	
Nivel 6		29084						
Adulto								
Perf. estilo adultos				29075				

Costos de clases grupales: 6* clases $66/$75, 7 clases $77/$88

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.

CITY OF Vancouver WASHINGTON

VISITE cityofvancouver.us/SwimLessons