

Horarios de clases de natación noviembre/diciembre de 2024

Las inscripciones comienzan a las 7 a.m. del 23/24 de octubre

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

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

Martes, 5 de nov.—17 de dec.

Niveles	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés			29105	
Pre-Nivel 1	29087		29106	29107
Pre-Nivel 2	29089			29111
Pre-Nivel 3	29091		29114	
Nivel 1	29076	29094	29095	
Nivel 2		29078		29099
Nivel 3		29080		29102
Nivel 4				
Nivel 5				
Nivel 6				
Adulto		29074		
Perf. estilo adultos				

Jueves, 7 de nov.—19 de dec.*

Niveles	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés		29085		
Pre-Nivel 1	29108	29109		29110
Pre-Nivel 2	29112			29113
Pre-Nivel 3		29115		29116
Nivel 1		29096	29097	29098
Nivel 2	29100		29101	
Nivel 3	29103		29104	
Nivel 4				
Nivel 5				
Nivel 6				
Adulto			29093	
Perf. estilo adultos				

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

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

Lunes, 4 de nov.—16 de dec.*

Niveles	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés			29086	
Pre-Nivel 1			29088	
Pre-Nivel 2			29090	
Pre-Nivel 3				
Nivel 1	29077			29117
Nivel 2	29079	29120		29121
Nivel 3	29081			
Nivel 4		29082		
Nivel 5				
Nivel 6		29084		
Adulto				
Perf. estilo adultos				29075

Miércoles, 6 de nov.—18 de dec.

Niveles	4pm	4:35pm	5:10pm	5:45pm
Padres y bebés			29127	
Pre-Nivel 1	29128			
Pre-Nivel 2	29129			
Pre-Nivel 3	29092			
Nivel 1		29118	29119	
Nivel 2		29122		29123
Nivel 3		29124		29125
Nivel 4				29126
Nivel 5			29083	
Nivel 6				
Adulto				
Perf. estilo adultos				

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

No hay clases el 11 ni el 18 de noviembre

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 elástico. 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