

# Horarios de clases de natación septiembre/octubre de 2024

Las inscripciones comienzan a las 7 a.m. del 28/29 de agosto

**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, 10 de sept.—22 de oct.**

**Jueves, 12 de sept.—24 de oct.**

| Niveles              | 4pm   | 4:35pm | 5:10pm | 5:45pm |
|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| Padres y bebés       |       |        | 28953  |        |
| Pre-Nivel 1          | 28955 |        | 29062  | 29063  |
| Pre-Nivel 2          | 28957 |        |        | 29067  |
| Pre-Nivel 3          | 28959 |        | 29070  |        |
| Nivel 1              | 28945 | 29050  | 29051  |        |
| Nivel 2              |       | 28947  |        | 29055  |
| Nivel 3              |       | 28949  |        | 29058  |
| Nivel 4              |       |        |        |        |
| Nivel 5              |       |        |        |        |
| Nivel 6              |       |        |        |        |
| Adulto               |       | 28943  |        |        |
| Perf. estilo adultos |       |        |        |        |

| Niveles              | 4pm   | 4:35pm | 5:10pm | 5:45pm |
|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| Padres y bebés       |       | 29061  |        |        |
| Pre-Nivel 1          | 29064 | 29065  |        | 29066  |
| Pre-Nivel 2          | 29068 |        |        | 29069  |
| Pre-Nivel 3          |       | 29071  |        | 29072  |
| Nivel 1              |       | 29052  | 29053  | 29054  |
| Nivel 2              | 29056 |        | 29057  |        |
| Nivel 3              | 29059 |        | 29060  |        |
| Nivel 4              |       |        |        |        |
| Nivel 5              |       |        |        |        |
| Nivel 6              |       |        |        |        |
| Adulto               |       |        | 29049  |        |
| 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, 9 de sept. —21 de oct.**

**Miércoles, 11 de sept.—23 de oct. 23**

| Niveles              | 4pm   | 4:35pm | 5:10pm | 5:45pm |
|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| Padres y bebés       |       |        | 28954  |        |
| Pre-Nivel 1          |       |        | 28956  |        |
| Pre-Nivel 2          |       |        | 28958  |        |
| Pre-Nivel 3          |       |        |        |        |
| Nivel 1              | 28946 |        |        | 29036  |
| Nivel 2              | 28948 | 29039  |        | 29040  |
| Nivel 3              | 28950 |        |        |        |
| Nivel 4              |       | 28951  |        |        |
| Nivel 5              |       |        |        |        |
| Nivel 6              |       | 29073  |        |        |
| Adulto               |       |        |        |        |
| Perf. estilo adultos |       |        |        | 28944  |

| Niveles              | 4pm   | 4:35pm | 5:10pm | 5:45pm |
|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| Padres y bebés       |       |        | 29046  |        |
| Pre-Nivel 1          | 29047 |        |        |        |
| Pre-Nivel 2          | 29048 |        |        |        |
| Pre-Nivel 3          | 28960 |        |        |        |
| Nivel 1              |       | 29037  | 29038  |        |
| Nivel 2              |       | 29041  |        | 29042  |
| Nivel 3              |       | 29043  |        | 29044  |
| Nivel 4              |       |        |        | 29045  |
| Nivel 5              |       |        | 28952  |        |
| Nivel 6              |       |        |        |        |
| Adulto               |       |        |        |        |
| Perf. estilo adultos |       |        |        |        |

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

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