

# Horarios para clases de natación— Enero/febrero 2025

La inscripción empieza a las 7:00 a. m. el miércoles 18 de diciembre para los residentes y a las 7:00 a. m. el jueves 19 de diciembre para los no residentes.

**Firstenburg Pool** 700 NE 136th Ave. | 360-487-7001  
Temperatura promedio de la piscina: 86-87 °F (6\* o 7 lecciones por sesión, 30 min)

**Marshall Pool** 1009 E. McLoughlin Blvd. | 360-487-7100  
Temperatura promedio de la piscina: 84-86 °F (6\* or 7 lessons per session, 30 min)

Niveles	Lunes, 6 de enero—10 de febrero*				Miércoles, 8 de enero—19 de febrero			
	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.
Padre/madre e hijos			29483				29623	
Prenivel 1	29484				29626			29627
Prenivel 2	29485	29634			29635	29636		
Prenivel 3			29486	29641			29642	
Nivel 1		29480		29608		29609		
Nivel 2								29481
Nivel 3								

Niveles	Martes, 7 de enero—18 de febrero				Jueves, 9 de enero—20 de febrero			
	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.
Padre/madre e hijos				29597				29598
Prenivel 1	29495						29599	
Prenivel 2		29496				29602		
Prenivel 3			29606					
Nivel 1					29589			
Nivel 2								
Nivel 3								

Niveles	Martes, 7 de enero—18 de febrero				Jueves, 9 de enero—20 de febrero			
	4:00 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.	4:00 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padre/madre e hijos			29624			29625		
Prenivel 1	29628		29629	29630	29631	29632		29633
Prenivel 2	29637			29638	29639			29640
Prenivel 3	29643		29644			29645		29646
Nivel 1	29610	29611	29612			29613	29614	29615
Nivel 2		29616		29617	29618		29619	
Nivel 3		29482		29620	29621		29622	
Nivel 4								
Nivel 5								
Nivel 6								
Principiantes adultos		29479					29607	
Mejora de estilos para adultos								

Niveles	Lunes, 6 de enero—10 de febrero*				Miércoles, 8 de enero—19 de febrero			
	4:00 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.	4:00 p. m.	4:35 p. m.	5:10 p. m.	5:45 p. m.
Padre/madre e hijos			29494				29596	
Prenivel 1		29601			29600			
Prenivel 2		29604			29603			
Prenivel 3		29497			29605			
Nivel 1	29488		29586			29587	29588	
Nivel 2	29489			29590		29591		29592
Nivel 3	29490					29593		29594
Nivel 4				29491				29595
Nivel 5							29492	
Nivel 6				29493				
Principiantes adultos								
Mejora de estilos para adultos			29487					

\*No habrá clases el 20 de enero

**Tarifa de clases grupales:** 5 clases \$60/\$80 o 7 clases \$84/\$112

## CLASES DE NATACIÓN JUVENILES

Los estudiantes pasan al siguiente nivel o clase, a menos que se indique lo contrario.

### Padre/madre e hijos | 6 meses-3 años

Incluye orientación en el agua para niños de 6 meses a 3 años junto a un padre/madre. Ayudará a su hijo con habilidades básicas de natación y seguridad. Los niños que no estén capacitados para el uso del baño deben usar un pañal elástico.

### Prenivel 1 | 3-5 años

Punto de partida para niños de 3-5 años. Los estudiantes se adaptarán y se sentirán cómodos poniendo la cara en el agua.

### Prenivel 2 | 3-5 años

Para niños que han completado el prenivel 1 o están cómodos poniendo la cara bajo el agua. Los estudiantes progresarán a nadar de espaldas y boca abajo de forma independiente y girar de lado a lado.

### Prenivel 3 | 3-5 años

Para niños que han completado el prenivel 2 o son capaces de nadar de espaldas y boca abajo de forma independiente. Los estudiantes progresarán moviéndose por el agua con brazadas y patadas en preparación para la respiración de lado. Los estudiantes pasan al nivel 3 sin importar la edad; la inscripción para el nivel 3 debe hacerse en persona o por teléfono para anular el requisito de edad.

### Nivel 1 | 6-12 años

Punto de partida para niños de 6 años. Los estudiantes se sentirán cómodos en el agua y progresarán hasta girar y nadar de frente y de espaldas de forma independiente.

### Nivel 2 | 6-12 años

Para niños que han completado el nivel 1 o que son capaces de nadar cómodamente de frente y de espaldas sin ayuda del instructor. Los estudiantes progresarán a usar acción combinada de brazos y piernas de forma independiente, con la cara en el agua.

### Nivel 3 | 6-12 años

Para niños que han completado el nivel 2 o que son capaces de nadar estilo libre y deslizarse de espaldas de forma independiente. Los estudiantes progresarán a nadar 25 yardas de estilo libre con respiración lateral y 25 yardas de espalda elemental sin la ayuda del instructor.

### Nivel 4 | 6-12 años

Para niños que han completado el nivel 3 o que son capaces de nadar 25 yardas de estilo libre con respiración lateral y 25 yardas de espalda elemental. Los estudiantes perfeccionarán sus habilidades en estilo libre y espalda elemental, y aprenderán la brazada.

### Nivel 5 | 6-14 años

Para niños que han pasado el nivel 4 o que son capaces de nadar 25 yardas de estilo libre y espalda elemental. Los estudiantes progresarán a nadar 50 yardas de estilo libre y espalda elemental, y 25 yardas de espalda y brazada.

### Nivel 6 | 6-14 años

Para niños que han pasado el nivel 5 o que son capaces de nadar 50 yardas de estilo libre y espalda elemental, y 25 yardas de brazada y espalda. Los estudiantes perfeccionarán los seis estilos, aprenderán habilidades de acondicionamiento, completarán una natación de 500 yardas y cinco minutos de flotación. El nivel 6 se puede repetir para seguir mejorando las habilidades y la resistencia.

## CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS

### Adultos principiantes | Mayores de 13 años

Habilidades básicas de natación y seguridad para adultos principiantes. Pasan al nivel intermedio de adultos.

### Adultos intermedio | Mayores de 13 años

Orientación continua en el agua. Empiezan a nadar distancias más largas con una introducción al estilo braza y al trabajo de resistencia. Pasan al nivel de mejora de estilo para adultos.

### Mejora de estilo para adultos | Mayores de 13 años

Mejorar la eficiencia en el estilo. Trabajar en natación de larga distancia, refinamiento del estilo y resistencia.

### Clases particulares | Mayores de 3 años

Las clases particulares dan instrucción individual. Las clases se adaptan a los objetivos del estudiante.

### NOVEDADES EN 2025: VERIFICACIÓN DE RESIDENCIA

Los beneficios para residentes de Vancouver se dan automáticamente según la información de contacto en su cuenta gratuita de ActiveNetwork.

Para verificar su dirección en una cuenta existente o abrir una nueva cuenta, diríjase a la recepción de servicio al cliente o [cityofvancouver.us/recreation-fees](https://cityofvancouver.us/recreation-fees)



**VISITE** [cityofvancouver.us/SwimLessons](https://cityofvancouver.us/SwimLessons)