

Clases de Natación para Adultos

¡Nunca es tarde para empezar a nadar! Tenemos clases de natación divertidas para adultos en Juniper. Nuestros programas permiten que usted progrese sin haber tenido experiencia hasta convertirse en un nadador con grandes habilidades. Venga a nadar, adquiera confianza en el agua y siéntase bien.

Nivel 1

Clases de Natación para Adultos

Edad: 16 años a más

Esta clase está designada para personas adultas con poca o sin experiencia al nadar. Lo ayudaremos a vencer el miedo al agua al enseñarle las habilidades básicas de la natación y cómo estar a salvo en el agua. La mayoría de las clases son en la parte no profunda de la piscina.

\$40.00 DD \$48.00 FD / Sesión

Actividad: 105554

Sábados: 7:45 - 8:15 am

Sesiones: 5 de ene. al 2 de feb. (#305554)

16 de feb. al 16 de marzo

Del 6 al 27 de abril (\$33.00 DD \$39.60 FD)

Del 4 de mayo al 1^{ro} de junio

(\$33.00 DD \$39.60 FD)

(No hay clase el 25 de mayo)

Nivel 2

Clases de Natación para Adultos

Edad: 16 años a más

Aprende las habilidades en un ambiente agradable y designado para nadadores a aprender lo básico de las brazadas crol y brazadas de espalda. Adecuado para adultos que no puedan nadar 15 metros.

\$49.00 DD \$58.80 FD / sesión

Actividad: 105555

Lunes y miércoles: 7:15 - 7:45 pm

Sesiones: Del 7 al 13 de enero (#30555)

Del 28 de ene. al 13 de feb.

Del 18 de feb. al 6 e marzo.

Del 1ro al 17 de abril

Del 22 de abril al 8 de mayo

Practique con su Kayak

Para todas las edades

Traiga su kayak limpio a la piscina interior y en agua temperada podrá practicar por su cuenta las habilidades básicas . 1/6 - 6/2.

\$12.00 DD \$14.80 FD / sesión

Actividad: 405100

Domingos : 4:15 - 6:00 pm

Juniper Swim & Fitness Center

800 NE6th Street, Bend, OR 97701

(541) 389-7665

Nivel 3

Adult Swim Instruction

Edad: 16 años a más

La clase se basa en desarrollar su confianza, técnicas de brazadas y alcanzar la habilidad de nadar a lo largo de un carril. La clase está centrada en tener una buena condición física a través del entrenamiento de habilidades y nadar distancias cortas de manera repetitiva para alcanzar sus objetivos. Esta clase es adecuada para adultos que puedan nadar hasta 15 metros. \$49.00 DD \$58.80 FD / Sesión

Actividad: 105556

Martes y jueves: 6:45 - 7:15 pm

Sesiones: Del 8 al 24 de enero(#305556)

Del 29 de ene. al 14 de feb.

Del 19 de feb. al 7 de marzo

Del 2 al 18 de abril

Del 23 de abril al 9 de mayo

Técnicas de Natación

Edad: 16 años a más

¿Quién desea mejorar su técnica y tener mayor resistencia? Aprenda a mejorar sus brazadas y a nadar trazos más largos de manera progresiva. Esta clase es apropiada para adultos capaces de nadar 100 metros de manera continua.

\$162.00 DD \$194.40 FD / Sesión

Actividad: 105557

Martes y jueves: 7:30 - 8:30 pm

Sesiones: Del 8 al 31 de enero

(#305557 \$108.00 DD \$130.00 FD)

Del 5 feb. al 7 de marzo

Del 2 de abril al 2 de mayo

Liga de Natación

Programa de Natación para Adultos

Edades: 18 años a más

Mejore sus habilidades y disfrute de los entrenamientos con prácticas estructuradas y con instructores experimentados. Esta liga de natación pone mucho énfasis en el estado físico, compañerismo y diversión para todas las edades y habilidades, aquellos participantes que puedan nadar fácilmente los 500 metros (20 vueltas). Aunque no es un requisito, muchas personas eligen competir.

Costo: Tener un pase de acceso completo o puede pagar por visita.

Del 2 de enero al 13 de junio

Lun., miér. y viernes: 5:30 - 6:45 am

Martes y jueves: 6:45 - 8:15 am

9:15 - 10:30 am

De lunes a viernes: 11:45 am - 1:00 pm

Lunes y miércoles: 6:00 - 7:15 pm

Sábados y domingos: 9:00 - 10:30 am

Clases de Clavados para Adultos

Edades: 16 años a más

Aprenda lo básico al saltar desde el trampolín o plataforma de un metro de altura. El instructor lo guiará de manera específica en cómo hacerlo. También aprenderá a realizar clavados de espalda. Venga a divertirse, incrementar su confianza y ser un clavadista exitoso.

\$80.00 DD \$96.00 FD / sesión

Actividad: 105559

Sábados: 11:30 am - 12:30 pm

Sesiones: Del 5 de enero al 2 de febrero

Del 16 de febrero al 16 de marzo



play for life