

Natación para niños y programas de buceo

Equipo de Natación de Novatos (En inglés, Novice Swim Team)

Grados: 1^{ro} a 5^{to}

Una introducción a un entrenamiento y nado competitivo diseñado para estimular y refinar tus habilidades de natación. Los participantes deben ser capaces de nadar 25 metros estilo crol de pecho usando respiraciones de lado; además, debe nadar 25 metros de espalda estilo crol con posición del cuerpo nivelado. ¡Nosotros te enseñaremos lo demás! Los grupos se dividen por edad y habilidades.

Costo: \$149 DD/\$178.80 FD

Actividad: 105540

Días: Lunes, miércoles y viernes

De 3:30 a 4:25 pm

Fechas: 6 de enero al 28 de febrero
(\$127 DD & \$152.40)
30 de marzo al 5 de junio.
(No hay clases el 25 de mayo)

Equipo de Natación de Novatos de 6^{to} a 8^{vo} (Middle School Novice Swim Team)

Continúa aprendiendo y refinando tus habilidades de natación competitivas diseñadas para estimular y refinar tus habilidades. Principiantes y veteranos son bienvenidos. Los participantes deben ser capaz de nadar 25 metros estilo crol de frente usando respiraciones de lado; además, debe nadar 25 metros de espalda estilo crol y posición del cuerpo nivelado.

Costo: \$149DD/ \$178.80FD

Actividad: 105541

Lun., miér y viernes: 4:30-5:25 pm

Fechas: 6 de enero al 28 de febrero
(\$127 DD & \$152.40)
30 de marzo al 5 de junio.
(No hay clases el 25 de mayo)

Clases de Clavados

Edades: 9 a 12 años

Aprender lo fundamental para realizar un clavado desde el trampolín de un metro de altura. Un instructor te dirige de manera específica de cómo hacerlo y a saltar; al mismo tiempo aprender a habilidades para que te hagan sentir más seguro y bucear con éxito.

Actividad: 105570

Lunes: 6:30-7:30 pm

Fechas:

6 de ene. al 3 de feb.	\$56 DD \$67.20 FD
10 de feb. al 16 de mar.	\$68 DD \$81.60 FD
30 mar. al 27 de abril	\$56 DD \$67.20 FD
4 de mayo al 1 ^{ro} de junio	\$45 DD \$54 FD

(No hay clases el 25 de mayo)

Clases de Clavados- Nivel Avanzado

Edades: De 9 a 14 años

¡Esta clase será un reto para los participantes con nuevas habilidades en el trampolín! Los participantes aprenderán a saltar de espalda y salto inverso; además continuarán practicando los saltos de frente. Pre-requisito: Los participantes deben ser capaces de aproximarse al trampolín y realizar el clavado de frente desde dos trampolines diferentes o bajo aprobación del instructor.

Actividad: 105571

Miércoles: 6:30 a 7:30 pm

8 de ene. al 5 de feb.	\$56 DD \$67.20 FD
12 de feb. al 18 de mar.	\$68 DD \$81.60 FD
1 ^{ro} al 29 de abril	\$56 DD \$67.20 FD
Del 6 al 27 de mayo	\$45 DD \$54 FD

DD= Dentro del distrito
FD= Fuera del área del distrito
www.bendparksandrec.org

Prácticas de Brazadas

Grados: 1^{ro} a 8^{vo}

Estas sesiones cortas se enfocan en mejorar las brazadas para competencias. Los participantes deben ser capaces de nadar 25 metros estilo crol de pecho usando respiraciones de lado; además, deben nadar 25 metros de espalda estilo crol con posición del cuerpo nivelado.

Costo: \$44 DD \$52.80 FD

Actividad: 105543

Martes y jueves: 4:00-5:00 pm

Sesiones: 7 de enero al 6 de febrero
11 de feb al 19 de marzo
31 de marzo al 30 de abril
5 de mayo al 4 de junio

Polo Acuático o Water Polo

Grados: 1^{ro} a 8^{vo}

Diviértete aprendiendo lo básico de las habilidades del polo acuático y juegos. Los participantes deben ser capaces de nadar 100 metros (4 carriles) de manera continua.

Costo: \$89 DD \$106.80 FD

Actividad: 105412

Lun., miér. y viernes: 4:30 a 5:25 pm

Fechas: Del 2 al 20 de marzo

Equipo de Natación/ Swim Squad

14 a 18 años

Esta clase es para los participantes que buscan afinar sus técnica de brazada, mejorar y fortalecer sus habilidades a largo plazo. Los entrenadores le enseñarán como crear rutinas de trabajo, mejorar sus habilidades y compartir los beneficios de una vida saludable a largo plazo con la natación.

Actividad: 105542

Martes, jueves y viernes: 6:35-7:15pm

Sesión de 4 semanas:

18 de feb. al 20 de mar. \$58 DD \$69.60 FD

Sesión de 10 semanas:

31 de mar. al 5 de jun. \$174 DD \$208.80 FD

play for life

