

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.

Actividad: 105554

Sábados: 7:35 - 8:15 am

Sesiones:

11 de ene. al 8 de feb. \$68 DD \$81.60 FD

15 de feb. al 14 de mar \$56 DD \$67.20 FD

4 de abr. al 2 de may. \$56 DD \$67.20 FD

9 de mayo al 6 de junio \$45 DD \$54 FD

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.

\$135.00 DD \$162 FD

Actividad: 105557

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

Sesiones:

7 de ene. al 6 de feb.

11 feb. al 12 de marzo

31 de marzo al 30 de abril

5 de mayo al 4 de junio

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.

Costo: \$68.00 DD \$81.60 FD

Actividad: 105555

Lunes y miércoles: 7:00 - 7:30 pm

Sesiones:

6 al 22 de enero (\$51 DD \$61.20 FD)

27 de ene. al 19 de feb.

24 de feb. al 18 marzo.

30 de mar. al 22 de abr.

27 de abril al 20 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 .

\$13.00 DD \$15.60 FD por visita

Temporada:

12 de enero al 31 de mayo

Actividad: 405100

Domingos : 4:15 - 6:00 pm

Nivel 3

Clases de Natación para Adultos

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.

Actividad: 105556

Martes y jueves: 7:00 - 7:30 pm

6 al 22 de enero \$51 DD \$61.20 FD

27 de ene. al 19 de feb. \$68 DD \$81.60 FD

24 de feb. al 18 mar. \$68 DD \$81.60 FD

30 de mar. al 22 de abr. \$68 DD \$81.60 FD

27 de abr. al 20 de may. \$60 DD \$72 FD

DD= Residente de Bend

FD= Residente fuera de los límites de Bend

Juniper Swim & Fitness Center

800 NE6th Street, Bend, OR 97701

(541) 389-7665



play for life