

Spring Group Swim Lessons

**8-week package
starting:
March 16th–May 9th**

Levels 1&2: \$175

Level 3: \$185

Level 4: \$190

Parent and Child: \$160

Adult Lessons: \$215

Swim Team Clinic: \$215 1x per week

\$400 2x per week



Registration Begins March 7th @ 9:30am



400 Westchester Avenue
Port Chester, NY 10573

Pick your class today!

Parent & Child: This class is developed for children **8 months to 3 years**.

Parents and children participate in several guided practice sessions that help kids learn elementary swimming skills, such as, bubble blowing, front kicking, back floating, class song singing, underwater exploration and more. The water is introduced as a fun and safe environment to start off your child's swimming experience the correct way. **The child must enter the water with assistance, be able to hold their head up and sit up to participate in the class.**

Level One: This class is our beginner's level class. During the session the children become comfortable in the water while learning basic water safety/swimming skills. The class uses floatation backpacks to help children learn to swim on their stomachs with their face in the water. We introduce combined arm and leg swimming action and encourage confidence in independent swimming **the child must be able to voluntarily get in the water, put face in & blow bubbles to participate in the class.**

Level Two: Building off of the Level One class, we introduce fundamental skills such as arm finning on back and floating **without** assistance. Kids are encouraged to swim on their own with minimal use of floatation devices. During the course of the class we cover, flutter kicking with pointed toes, streamline positioning, independent swimming on front and back and much more. **The child must be able to swim with floatation devices without needing help, put face in water while exhaling out bubbles & must be able to voluntarily swim on front & back with minimal assistance.**

Level Three: This class is a bigger jump from a level two. The children focus on coordinating arm and leg movements and improving skills covered in level 2, such as independent swimming on front and back. We introduce side breathing, also known as rotary breathing, backstroke, front crawl and much more. **The child must be able to swim three body lengths, on front and back, without assistance. Must be able to exhale while face is in water and breathe in while face is out of the water. If your child is not a confident swimmer this class is not for them.**

Level Four: Participants are in the water without assistance, so they must be strong swimmers for this class. Swimmers are trained to improve their swimming stamina by conditioning kicks and arm pulls. This course introduces parts of all six strokes. **The child must be able to swim in deep end of pool for entire class, must be able to swim on their own in the water without the instructor's assistance. This is an upper level class for advanced swimmers.**

Adult Lessons: (Ages 18 & Up) for beginners and people who are interested in improving their stroke. We work on core basics of swimming and perfecting the technique of the stroke. Covers Front crawl/Freestyle, Back crawl, Breast Stroke, and Elementary backstroke. Works on breaking fear in the water, focuses on comfort in the water, understanding balance and floating as well as rotary breathing; introduction to stroke development, floats, streamline and much more.

Clases de Natación del grupo de primavera

Paquete de 8 semanas comenzando:

16 de Marzo-9 de Mayo

Nivel 1 y 2: \$175

Nivel 3: \$185

Nivel 4: \$190

Padre e Hijo: \$160

Lecciones para adultos: \$215

Clínica de natación en equipo:

\$215 1x per week

\$400 2x per week



400 Westchester Avenue
Port Chester, NY 10573

¡Elige tu clase hoy!

Padre e Hijo: Esta clase está desarrollada para niños de **8 meses a 3 años**. Padres y niños participarán en varias sesiones guiadas que le ayudarán al niño aprender habilidades básicas de natación: tales como soplar burbujas, patadas frontales, flotación de espaldas, exploración bajo el agua y más. El agua es introducida en un ambiente divertido y seguro para empezar la experiencia de natación de la manera correcta. **El niño debe entrar en el agua con ayuda, y ser capaz de sostener su cabeza y sentarse para poder participar en la clase.**

Nivel 1: Esta clase es una clase para principiantes. Durante la sesión el niño empezará a sentirse cómodo en el agua mientras aprende habilidades básicas de seguridad en el agua/natación. La clase utiliza mochilas de flotación para ayudar a los niños aprender a nadar en sus estómagos con su cara en el agua. Enseñamos la acción combinada de la natación del brazo y de la pierna y alentamos confianza independiente al momento de nadar. **El niño debe entrar al agua voluntariamente, poner su cara dentro y soplar burbujas para participar en la clase.**

Nivel 2: Preparación para el siguiente nivel, introducimos habilidades fundamentales como el aleteo del brazo, de espaldas y flotar **sin ayuda**. Se anima a los niños a nadar solos con un uso mínimo de dispositivos de flotación. Durante el curso de la clase cubrimos, patadas agitadas con los dedos de los pies, posicionamiento aerodinámico, natación independiente al estilo pecho, espalda y mucho más. **El niño debe ser capaz de nadar con dispositivos de flotación, sin necesidad de ayuda, poner la cara en el agua mientras exhalan burbujas y debe ser capaz de nadar voluntariamente de pecho y espalda con ayuda mínima.**

Nivel 3: Esta clase es un salto más grande de un nivel dos. Los niños se enfocan en coordinar los movimientos de los brazos, las piernas y mejorar las habilidades cubiertas en el nivel 2; tales como, nadar independientemente de pecho y de espaldas. Enseñamos la respiración lateral, también conocida como respiración rotatoria, nadar al estilo espalda, rastreo frontal y mucho más. **El niño debe ser capaz de nadar tres longitudes de cuerpo, de pecho y de espaldas, sin ayuda. Debe ser capaz de exhalar mientras la cara está dentro del agua e inhalar mientras la cara está fuera del agua. Si su hijo no es un nadador confiado esta clase no es para él.**

Nivel 4: Los participantes están en el agua sin ayuda, por lo que deben ser nadadores fuertes para esta clase. Los nadadores son entrenados para mejorar su resistencia de natación por condicionamiento de patadas y movimientos del brazo. Este curso introduce partes de los seis estilos de natación. **El niño debe ser capaz de nadar en el extremo profundo de la piscina toda la clase, debe ser capaz de nadar por su propia cuenta en el agua sin la ayuda de los instructores. Esta es una clase de nivel superior para nadadores avanzados.**

Lecciones para adultos: (Edad 18 y mas) Para principiantes y personas que están interesados en mejorar sus habilidades de natación. Trabajamos en los fundamentos básicos de la natación y perfeccionamos las técnicas de natación. La clase cubre rastreo frontal / estilo libre, rastreo de la espalda, estilo pecho y movimiento elemental. Se trabaja en romper el miedo en el agua, se enfoca en la comodidad en el agua, entendiendo el equilibrio y la flotación. Así como la respiración rotativa y la introducción al desarrollo de estilos de natación, flotadores y mucho más.

