

# Fall Swim Team Clinic at Carver Center

8-week package starting:

**Saturday:**

**September 11<sup>th</sup>-**

**October 30<sup>th</sup>, 2021**

**2:45-3:45pm**

**Cost:** \$300 **Days:** Saturdays

**Registration:**

August 30<sup>th</sup>, 2021

9:30am

*Max. 12 students*

**Ages 13 and up.**



## CONTACT INFORMATION:

GRACE QUINTON  
AQUATICS DIRECTOR  
(914) 305-6025



400 Westchester Avenue  
Port Chester, NY 10573

## **Registration Begins August 30th**

This program focuses on drills to enhance proper technique and to prevent injuries, endurance training, master starts and turns. We practice for faster finishes, pacing, training for specific strokes and events. Participants are introduced to multiple types of trainings in the water and out. Dry-land training may consist of stretching and proper positioning.

Our Swim Team Clinic is for **upper level swimmers who can swim laps**, who want to perfect their stroke, and who want to train to be on a swim team or stay in shape for swim team season.

\*The instructor assigned to teach this course has previously been on swim teams and will coach participants to their maximum ability, by pushing to achieve better results just like a swim team would.

All swimmers must wear facemasks at all times when not swimming in the pool. Please come prepared to swim.

**Locker rooms are not available.**

# Clínica del Equipo de Natación de Otoño en Carver Center

Paquete de 8 semanas  
comenzando:

**Sábado:**

**Septiembre 11 a  
Octubre 30, 2021  
2:45m-3:45pm**

**Costo:** \$300 **Días:** Sábados

**Registración:**

Agosto 30, 2021

9:30am

*Máximo 12 estudiantes*

*Edades 13 en adelante.*



**PARA INFORMACIÓN CONTACTE A:**

**GRACE QUINTON**

**DIRECTORA DE ACUÁTICA**

**(914) 305-6025**



400 Westchester Avenue  
Port Chester, NY 10573

## La inscripción comienza Agosto 30

Este programa se enfoca en ejercicios para mejorar la técnica adecuada y prevenir lesiones, también entrenamiento para resistencia, salidas y vueltas. Practicamos para finales más rápidos, ritmo, entrenamiento para brazadas de natación y eventos específicos. Se les enseña a los participantes varios tipos de entrenamientos dentro y fuera del agua. El entrenamiento fuera de la piscina puede consistir de estiramientos y posicionamiento adecuado.

Nuestra Clínica de Equipos de Natación es para **nadadores de nivel superior que pueden dar vueltas**, y quieren perfeccionar su estilo y entrenar para estar en un equipo de natación o mantenerse en forma para la temporada de equipos de natación.

\* El instructor asignado para enseñar el curso ha estado previamente en equipos de natación y entrenará a los participantes a su máxima capacidad, motivándolos para lograr mejores resultados como lo haría en un equipo de natación.

Todos los nadadores deben usar máscaras en todo momento cuando no estén nadando en la piscina. Por favor, venga preparado para nadar, **los vestuarios no están disponibles.**