

Winter Swim Team Clinic at Carver Center

**10-week package
starting Saturday:
December 4th-
February 19th
2:45-3:45pm
\$300**

Max 16 students per class

Ages 13 and up.



**CONTACT INFORMATION:
GRACE QUINTON
AQUATICS DIRECTOR
(914) 305-6025**



400 Westchester Avenue
Port Chester, NY 10573

Registration Begins November 9th 11am-2pm

This program focuses on drills to enhance proper technique and to prevent injuries, endurance training, 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**, want to perfect their stroke, and 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 Invierno en Carver Center

Paquete de 10 semanas comenzando:

4 de Diciembre al 19 de Febrero

2:45-3:45pm

\$300

Máximo 16 estudiantes por clases

Edades de 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 Noviembre 9th a las 11-2pm

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.**