

# MEMBRESÍA DE LA PISCINA PRECIOS Y HORARIOS

## Natación de Vuelta

Adulto: \$80 por mes

Personas Mayores: \$60 por mes

Joven (19-25): \$35 por mes

Lunes: 10:00am - 1:00pm

Martes: 10:30am - 12:30pm

Miércoles: 10:00am - 1:00pm

## Natación para la Familia

Familia de 3: \$45 (1 Adulto y 2 niños)

Familia de 4: \$65 (2 Adultos y 2 niños)

Invitados Adicionales:

\$5 por cada niño y \$20 por cada adulto

(Se permiten 2 invitados adicionales por familia)

Jueves: 4:00pm-7:00pm

Sábados: 12:00pm-3:00pm

Para mas información por favor  
contacte nuestra recepción:

**914-305-6009**

## Pregunte sobre nuestro alquiler de piscina

400 Westchester Avenue

Port Chester, NY 10573

[www.carvercenter.org](http://www.carvercenter.org)

## CLASES DE NATACIÓN EN GRUPO DESCRIPCIÓN Y PRECIOS

### Nivel Uno

- Debe poder meterse en el agua voluntariamente.
  - Poner la cara en el agua y soplar burbujas.
  - Sentirse comodo flotando de espalda y de frente.
- \$100 por mes**

### Nivel Dos

- Soplar burbujas sin necesidad de ayuda.
  - Flotación y deslizamiento delantero y trasero sin ayuda.
  - Capaz de patear y mover los brazos hacia adelante y atras.
- \$100 por mes**

### Nivel Tres

- Debe poder nadar comodamente en el agua poco profunda de espalda y de frente.
  - Debe poder nadar rotatorio con estilo libre, pisar en la parte más profunda durante al menos un minuto.
  - Debe ser un nadador confiado.
- \$100 por mes**

### Nivel Cuatro

- Debe poder hacer crol hacia adelante y hacia atrás: 50 yardas (2 vueltas)
  - Debe poder nadar en braza completa 15 yardas
  - Debe poder nadar mariposa - 15 yardas
  - Entradas de cabeza (arrodillado, de pie, con zancadas, compacto)
- \$100 por mes**

**Todas las lecciones en grupo tendrán  
una tarifa de registro inicial ÚNICA  
adicional de \$20**



## ACUÁTICA 2023

*Clases de Natación en  
Grupo*

*Entrenamiento y  
Certificación de Salvavidas  
Clínicas de Equipo de  
Natación*

*Natación de vuelta  
Natación para la Familia  
Natación Pre-Equipo*

Cortney Grant

Director de Acuático

914-305-6025

[cgrant@carvercenter.org](mailto:cgrant@carvercenter.org)

# CLASES GRUPALES

## LUNES

Nivel 1 (Edades 4-6)

3:45pm - 4:15pm

4:15pm - 4:45pm

Nivel 1 (Edades 7-16)

4:45pm - 5:15pm

5:15pm - 5:45pm

6:15pm - 6:45pm

Nivel 2 (Edades 7-16)

4:45pm - 5:15pm

5:45pm - 6:15pm

6:15pm - 6:45pm

Nivel 3 (Edades 7-16)

5:45pm - 6:15pm

## VIERNES

Nivel 1 (Edades 7-16)

4:00pm - 4:30pm

4:30pm - 5:00pm

5:00pm - 5:30pm

5:30pm - 6:00pm

Nivel 2 (Edades 7-16)

4:30pm - 5:00pm

5:00pm - 5:30pm

5:30pm - 6:00pm

Nivel 3 (Edades 7-16)

5:30pm - 6:00pm

## SÁBADOS

Nivel 1 (Edades 4-6)

9:00am - 9:30am

9:30am - 10:00am

11:30am - 12:00pm

Nivel 1 (Edades 7-16)

10:00am - 10:30am

10:30am - 11:00am

11:00am - 11:30am

11:30am - 12:00pm

Nivel 2 (Edades 7-16)

10:30am - 11:00am

11:30am - 12:00pm

Nivel 3 (Edades 7-16)

10:30am - 11:00am

11:00am - 11:30am

Nivel 4 (Edades 7-16)

11:00am - 11:30am

**\*Espacios limitados disponibles\***

**\*Lecciones de 30-minutos\***

**No habran clases de recuperación**

**Se requieren gorros de natación y gafas.**

**Disponible para comprar en la recepción.**

# ACUÁTICA

## NATACIÓN PRE-EQUIPO

LUNES | 6:45pm - 7:45pm

El equipo de Pre-Natación está dirigido por un clásico

formato de equipo de natación, centrándose en ejercicios para mejorar y refinar los cuatro estilos (estilo libre, espalda, braza, mariposa), técnicas adecuadas de patadas y respiración, resistencia y habilidades de carrera (inmersiones, submarinos, giros).

¡Edad 8 años en adelante!

\$120 por mes

¡ÚNETE A NUESTRA CLASE DE ENTRENAMIENTO DE SALVAVIDAS Y CONVIÉRTETE EN UN SALVAVIDAS CERTIFICADO!

## ENTRENAMIENTO DE SALVAVIDAS

VIERNES | 6:00pm - 7:00pm

Debe poder nadar una vuelta, crol y braza.

Debe poder flotar en el agua durante un minuto. En esta capacitación, trabajaremos en la resistencia, la resistencia y el establecimiento de objetivos para obtener empleo una vez finalizado el curso.

Edades 14-19

\$50 por mes

PARA INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE CERTIFICACIÓN DE SALVAVIDAS, POR FAVOR LLAME A LA RECEPCIÓN

914-305-6009

OFRECEMOS OTROS ENTRENAMIENTOS QUE

INCLUYEN:

WSI (INSTRUCTOR DE SEGURIDAD EN EL AGUA)

CPR/AED

PRIMEROS AUXILIOS