MEMBRESÍA DE LA PISCINA PRECIOS Y HORARIOS*

Se requiere una tarifa anual de \$40 para unirse a todos los programas acuáticos.

Natación de Vuelta

Adulto:

\$40 mensual,\$200 por 6 meses
Personas Mayores 62+:
\$35 mensual, \$175 por 6 meses
Joven (18-25):

\$30 mensual, \$150 por 6 meses

Martes: 9:30am - 11:30am (Comenzando el 2/27, La natación de vuelta de los Martes sera de 12:00pm - 3:00pm)

Jueves: 9:30am - 11:30am

Natación en Familia

Por favor consulte con nuestra recepción para opciones de natación familiar.

Sábados: 1:00pm-3:00pm

Para mas información por favor contacte nuestra recepción:

914-305-6009

400 Westchester Avenue Port Chester, NY 10573 www.carvercenter.org

*ALL CLASSES SUBJECT TO CHANGE

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

Se requiere una tarifa anual de \$40 para unirse a todos los programas acuáticos.





ACUÁTICA 2024

Clases de Natación en Grupo

Entrenamiento y Certificación de Salvavidas

> Clínicas de Equipo de Natación

Natación de vuelta Natación en Familia Equipo de Natación

Cortney Grant
Director de Acuático
914-305-6025
cgrant@carvercenter.org

CLASES GRUPALES

Martes

Nivel 1 (Edades 4-6) 4:00pm - 4:30pm 4:30pm - 5:00pm

Nivel 1 (Edades 7-16) 5:00pm - 5:30pm 5:30pm - 6:00pm

Nivel 2 (Edades 7-16) 5:00pm - 5:30pm 5:30pm - 6:00pm 6:00pm - 6:30pm

Nivel 3 (Edades 7-16) 6:00pm - 6:30pm

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) 4:30pm - 5:00pm 5:30pm - 6:00pm

SÁBADOS

Nivel 1 (Edades 4-6) 9:00am - 9:30am 9:30am - 10:00am

Nivel 1 (Edades 7-16) 10:00am - 10:30am 10:30am - 11:00am 11:00am - 11:30pm

Nivel 2 (Edades 7-16) 10:00am - 10:30am 10:30am-11:00am 11:00am - 11:30am 11:30am-12:00pm

Nivel 3 (Edades 7-16) 11:30am - 12:00pm

Nivel 4 (Edades 7-16) 11:30am-12:00pm

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

<u>Práctica del Equipo de Natación</u> <u>del Centro Carver</u>

Lunes 6:00pm - 8:00pm Martes 6:30pm - 8:00pm Viernes 7:00pm - 8:00pm Sábados 12:00pm - 1:00pm

El equipo de 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!

¡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 15+ | \$50 | Mensual

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