

LAS INSCRIPCIONES COMIENZAN

15 de Marzo

Para registrarse en las clases, usted necesita llenar y firmar un formulario de responsabilidad y pagar por las clases. Haga los cheques a nombre de Ives Pool. También puede pagar con **Tarjeta de Crédito** por una pequeña cuota.

HORAS DE INSCRIPCIÓN

Lunes/Miércoles/Viernes

2:00 – 4:00 p.m.

Martes/Jueves

10:00 – 12:00 p.m.

Horario de Clases

10:30 – 11:00 a.m.	Niveles 1-4 *Solo Sección 1
11:00 – 11:30 a.m.	Niveles 1-3, 5, PT *Solo Sección 1, 2, 4
11:30 – 12:00 p.m.	Niveles 1-4
12:00 – 12:30 p.m.	Niveles 1-3, 5, 6
3:15 – 3:45 p.m.	Niveles 1-3, 5
3:45 – 4:15 p.m.	Niveles 1-4, 6
4:15 – 4:45 p.m.	Niveles 1-3, 5
4:45 – 5:15 p.m.	Niveles 1-4, 6
5:15 – 5:45 p.m.	Niveles 1-4, PT
5:45 – 6:15 p.m.	Niveles 1-6

COSTOS POR CLASE

Al registrarse para múltiple lecciones, usted recibe un descuento

- \$50 por una clase
- \$95 por dos clases
- \$140 por tres clases
- \$180 por cuatro clases
- \$220 por cinco clases

CLASES PRIVADAS están disponibles durante el año. Las clases privadas cuestan \$33 por 30-minutos o cuatro clases por \$115.

VERANO 2011

Sesión 1 Lunes Junio 6 – Jueves Junio 16
Junio 6, 7, 8, 9 Junio 13, 14, 15, 16

Sesión 2 Lunes Junio 20 – Jueves Junio 30
Junio 20, 21, 22, 23 Junio 27,
28, 29, 30

Sesión 3 Martes Julio 5 – Jueves Julio 14
Julio 5, 6, 7, 8 Julio 11, 12, 13, 14

Sesión 4 Lunes Julio 18 – Jueves Julio 28
Julio 18, 19, 20, 21 Julio 25, 26, 28, 29

Sesión 5 Lunes Agosto 1 – Jueves Aug. 11
Aug. 1, 2, 3, 4 Aug. 8, 9, 10, 11



**ACEPTAMOS TARJETAS DE
CREDITO**

Ives Pool
7400 Willow Street
(707) 823-8693
www.ivespool.org

W.S.C.S.
P.O. Box 122
Sebastopol, CA
95473

Clases de Natación ALBERCA IVES

Verano 2011

JUNIO 6 – AGOSTO 11

RESUMEN DEL PROGRAMA

El programa de natación de la Alberca Ives ha brindado la oportunidad, a generaciones de residentes del Condado de Sonoma, de aprender las habilidades necesarias para mantenerse seguro cuando se está dentro del agua. Nuestras clases de natación están diseñadas para promover toda una vida de seguridad, diversión y acondicionamiento, dentro y fuera del agua.

Diseñado por la encargada de Sebastopol Sea Serpents, Lehla Irwin, el programa se enfoca en técnicas apropiadas de natación, incluyendo posición del cuerpo, respiración y técnicas de mover los brazos para construir la resistencia y eficiencia de mover en el agua.

Una vez que hayan reconocido la seguridad del agua, la primera lección es aprender a nadar. El programa empieza con técnicas básicas de flotación y patadas para que los nadadores se sientan lo suficientemente confiados para sumergirse y moverse en el agua. Cada nivel crea sus propias habilidades y duración con una técnica específica de progresión para hacer que el proceso de aprendizaje sea más fácil. Para comenzar, se enseñan altos niveles competitivos moviendo los brazos y vueltas, para que puedan nadar como si estuvieran en el equipo de natación.

Cada sesión empieza con una pequeña prueba y discusión de la seguridad acerca del agua. Si un estudiante está en un nivel incorrecto, ellos lo pondrán en el nivel correcto en esos instantes.

Recuerde que los estudiantes aprendan a su propio paso. Es muy común para algunos nadadores pasar todo el verano en un mismo nivel. Con la repetición, práctica y demostración, los nadadores tendrán éxito en cada nivel.

IMPORTANTE RECORDATORIO

Al momento de registrarse, por favor recuerde que la mayoría de los estudiantes no han nadado constantemente desde el mes de Agosto pasado. Por esa razón, los estudiantes podrían necesitar

registrarse en un nivel menor para tener un repaso.

Para más información, por favor comuníquese con el Director Ricardo Freitas a La Alberca Ives (707) 823-8693, ivespool@sbcglobal.net o visite la página de Internet www.ivespool.org

DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES

PADRES & BEBES

Clases de exploración del agua para niños acompañados por adultos. Los nadadores se sienten más cómodos en el agua con juegos y actividades. Las clases de padres y niños se ofrecen solamente de 11:00-11:30am y 5:15-5:45pm

NIVEL 1

ESTRELLA DE MAR

El estudiante aprende a flotar, círculos de brazo, patadas, y sumergirse completamente. Nadadores aprenden a hacer “Estrella de mar”, flotar por diez segundos y pararse solos, hacer correctamente círculos de brazos, y patadas antes de continuar con el Nivel 2.

NIVEL 2

ANGUILAS ELECTRICAS

Estudiantes aprenden locomoción, pateando, y gradualmente círculos de brazos. Nadadores que puedan nadar si parar cruzar la alberca siguen a Nivel 3 y ganan su premio de “Seguridad en Agua Profunda”.

NIVEL 3

PEZ ESPÁTULA

Los estudiantes siguen construyendo lo que aprendieron en el Nivel 2, respirar al lado estilo libre y flotar de espalda. Los estudiantes que completen sin parar el largo de la alberca respirando al lado continúan al Nivel 4 y ganan su certificado de “Nado Libre”.

Los estudiantes siguen respirando al lado en la alberca grande, pero se enfocan en aprender a nadar de espalda. Los nadadores que completan sin parar, el largo de la alberca nadando de espalda, continúan al Nivel 5 y ganan su certificado de “Nado de Espalda”.

NIVEL 5

RANAS DEL RIO RUSO

Los estudiantes revisan los estilos de nado libre y nado de espalda, pero se enfocan en aprender estilo de braza. Los nadadores que completan lo largo de la alberca estilo nado de pecho, continúan al Nivel 6 y ganan su certificado de “Nado de Pecho”.

NIVEL 6

DELFINES

Los estudiantes revisan los estilos de nado libre, nado de espaldas, y nado de pecho, pero se enfocan en aprender el estilo de nado de mariposa. Los nadadores que completan lo largo de la alberca nadando con nado mariposa, se gradúan del programa y se ganan su certificado de “Estilo de Mariposa”.

PROTECCION DE SOL

Para que sea efectiva, la crema bloqueadora se debe aplicar **antes** de salir al sol. Se debe aplicar de 30-60 minutos **antes de estar expuestos al sol**, permitiendo que la crema bloqueadora penetre la piel y ayude a prevenir y controlar las dañinas quemaduras del sol.