

PROGRAMAS DE NATACIÓN

Hart Park Pool

701 S Glassell St., Orange, CA 92866

Para todas las edades y niveles



Clases de Natación

¡Disponibles clases en grupos pequeños (3+ años) y clases privadas! Vea el reverso para conocer nuestros Niveles de Academy Kids.



Aeróbic acuático para personas mayores

Entrenamientos de bajo impacto diseñados para mejorar la forma física, la movilidad y los niveles de energía.



Equipo de Natación

El Equipo de Natación ofrece una introducción suave al mundo de la natación competitiva.



Natación recreativa y natación de carriles

Visita www.swimoc.com/orange para ver los horarios de temporada. \$2



Clases de Padres e Hijos

Dé a su hijo un comienzo sólido con habilidades de seguridad acuática que salvan vidas! ¡Para niños de 6 a 36 meses!



Escanea para registrarte

O VISITA WWW.SWIMOC.COM/ORANGE

NOTA: Se anticipa que programas acuáticos adicionales, además de las clases de natación, comenzarán el 15 de junio y se irán ofreciendo poco a poco durante el verano. Los horarios de verano pueden ser diferentes a los horarios actuales o de temporada baja y están sujetos a cambios.

Por qué las familias confían en Premier Aquatics



**INSTRUCTORES
CERTIFICADOS**



**CLASES CON GRUPOS
PEQUEÑOS**



**ENFOQUE EN LA
SEGURIDAD EN EL AGUA**



**PROGRAMA
COMPROBADO**

Para más información, comuníquese con Premier Aquatics

949-716-3333 | admin@swimoc.com | www.swimoc.com/orange

NIVELES ACADEMY KIDS

ACADEMY NIVEL 1: NADADORES NUEVOS

Niños que pueden mostrarse reacios a mojarse la cara y aquellos que están ansiosos por explorar pero aún están aprendiendo sobre la seguridad en el agua. Les ayudaremos a desarrollar confianza, adquirir habilidades esenciales de seguridad y establecer una base sólida para su éxito en el agua.

ACADEMY NIVEL 2: SEGUROS EN EL AGUA

Desarrollarán una patada direccional y aprenderán a mantenerse a flote, asegurando que puedan respirar cuando lo necesiten. Al finalizar, entrarán y saldrán del agua con confianza y serán capaces de impulsarse por sí mismos hacia un lugar seguro.

ACADEMY NIVEL 3: TÉCNICA PARA PRINCIPIANTES

Dominarán la respiración lateral fluida en estilo libre mientras mantienen el impulso. También perfeccionarán las patadas de espalda, construyendo una base sólida para una técnica adecuada de estilo dorso.

ACADEMY NIVEL 4: DESARROLLO DE RESISTENCIA

Desarrollarán las habilidades necesarias para nadar una vuelta completa de crol y espalda con confianza. Los candidatos ideales para Academy 4 deben tener una patada de aleteo fuerte, ser capaces de respirar de lado en ambos lados y demostrar una técnica adecuada de patada de espalda.

ACADEMY NIVEL 5: DESARROLLO DE ESTILO

Aprenderán las patadas de mariposa y de braza mientras comienzan a desarrollar resistencia para nadar distancias más largas. Los candidatos ideales para el nivel Academy 5 deben ser capaces de nadar estilo libre con respiración lateral y espalda de manera independiente.

ACADEMY NIVEL 6: PREPARACIÓN PARA EL EQUIPO DE NATACIÓN

Perfeccionarán los cuatro estilos competitivos mientras se preparan para formar parte de un equipo de natación. Los candidatos ideales para Academy 6 deben tener dominio del pataleo de pecho y mariposa, y ser capaces de nadar estilo libre y espalda de manera independiente.

¿No estás seguro de en qué nivel inscribirte?
Haz nuestro cuestionario para encontrar tu nivel:

