

PIKES • ages 3 - 5**is a beginner swimmer learning to:**

Float on front • Float on back • Paddle 5' on my front • Paddle 5' on my back • Push off the wall to an instructor with or without help

EELS • ages 3 - 5**is an advanced beginner swimmer learning to:**

Paddle 3 yards on front • Paddle 3 yards on back • Float on front & back with recover • Jump in and return to wall

RAYS • ages 3 - 5**is an intermediate swimmer learning to:**

Swim the crawl stroke and begin rotary breathing for 15 yards Jump in deep water & swim to safety • Tread water for 30 seconds with help • Swim with backstroke and elementary backstroke for 15 yards

STARFISH • ages 3 - 5**is an advanced swimmer learning to:**

Swim crawl stroke with rotary breathing for 25 yards • Swim backstroke and elementary backstroke for 25 yards • Swim breaststroke for 10 yards • Tread water for 30 seconds without help

POLLIWOG • ages 6 - 12**is a beginner swimmer learning to:**

Float on my front and back with assistance • Turn over front to back • Turn over back to front • Paddle on front, back, and side with help (25 yards)

GUPPY • ages 6 - 12**is an intermediate swimmer learning to:**

Jump into deep water and return to safety • Float on my back & front for 1 minute • Paddle crawl stroke with rotary breathing for 25 yards • Paddle backstroke for 25 yards • Paddle elementary backstroke for 25 yards • Tread water for 30 seconds

FISH • ages 6 - 12**is an advanced swimmer learning to:**

Swim crawl stroke with rotary breathing for 50-100 yards • Swim backstroke for 50-100 yards • Swim breaststroke for 50-100 yards • Swim butterfly stroke for 15 yards • Retrieve an object from the bottom • Tread water for 4 minutes • Do a front flip turn

SWIM TEAM

The YMCA Swim Team is a rewarding program for children ages 6 and up of all ability levels, from the novice swimmer simply trying to make it across the pool for the first time to the elite swimmer training for Nationals. We provide a supportive and progressively challenging environment for your child.

MASTERS SWIM

Masters Swim Team is designed for, but not limited to, the intermediate-advanced swimmer who would like to improve on endurance and stroke technique. Competitive swimmers and beginners are welcome!

SUMMER AQUATICS SCHEDULE	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Open Lap Swim	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	
Masters	7:30a-8:30a		7:30a-8:30a		7:30a-8:30a	
Water Aerobics	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a
Pike A SWIM LESSONS	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	Private Swim Lessons	9:00a-9:30a
Eel A SWIM LESSONS	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	Private Swim Lessons	9:00a-9:30a
Pike B SWIM LESSONS	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	Private Swim Lessons	9:30a-10:00a
Polliwog A SWIM LESSONS	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	Private Swim Lessons	9:00a-9:30a
Guppy A SWIM LESSONS	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	Private Swim Lessons	9:00a-9:30a
Polliwog B SWIM LESSONS	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	Private Swim Lessons	9:30a-10:00a
Private Swim SWIM LESSONS	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons
Pike A SWIM LESSONS	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	Private Swim Lessons	10:00a-10:30a
Eel A SWIM LESSONS	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	Private Swim Lessons	10:00a-10:30a
Pike B SWIM LESSONS	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	Private Swim Lessons	10:30a-11:00a
Pike SWIM LESSONS	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	Private Swim Lessons	10:00a-10:30a
Eel SWIM LESSONS	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	Private Swim Lessons	10:00a-10:30a
Ray / Starfish SWIM LESSONS	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	Private Swim Lessons	10:30a-11:00a
Flying Fish SWIM LESSONS	5:00p-5:40p	5:00p-5:40p	5:00p-5:40p	5:00p-5:40p	Private Swim Lessons	11:00a-11:30a
Private Swim SWIM LESSONS	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons	Private Swim Lessons
Jr Olympic Swim Team	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	

Summertime means water time for millions of families. During these sunny warm months, lasting memories are created in and around water. As children and families continue to head to the pools, beaches, and lakes with the rising temperatures, it's important that water safety skills are at the forefront of their minds to insure safety while having fun in the water. The scary fact that faces the community today is drowning accidents are the leading cause of injury/deaths among children under the age of 5. Every day, about 10 people die from unintentional drowning. With more than 2,200 pools nationwide, YMCAs are collectively the largest operator of swimming pools in the United States. Last year (2012), our South Bay Family YMCA taught more than 8,000 individuals how to swim.

REGISTRATION BEGINS SATURDAY, JUNE 1ST.**619.421.9622**

ADVENTURE STARTS HERE

Summer Day Camp @ Las Palmas Park

YMCA Day Camps provide lasting memories with a daily variety of action packed games, sports, arts & crafts, theme days, and much more. TRADITIONAL DAY CAMPS are loaded with fun, excitement and adventure for children of all ages, with staff who are well trained.

SESSIONS

Week 1: June 11-14 Week 4: July 1-3, 5
 Week 2: June 17-21 Week 5: July 8-12
 Week 3: June 24-28 Week 6: July 15-19
 Week 7: July 22-23

Hours: 8:00AM-5:00PM

PIKES • edad 3 - 5**es un nadador principiante que va aprender a:**

Flotar de frente • Flotar de espalda • Patalear 5' en su frente • Patalear 5' en su espalda • Empujar de la pared con o sin ayuda del instructor

EELS • edad 3 - 5**es un principiante avanzado que va aprender a:**

Patalear 3 yardas en su frente • Patalear 3 yardas en su espalda • Flotar en su frente y espalda con recuperación • Saltar y volver a la pared

RAYS • edad 3 - 5**es un nadador intermedio que va aprender a:**

Nadar a crol y empezar respiración rotatoria por 15 yardas • Saltar en aguas profundas y nadar a seguridad • Flotar moviendo las piernas por 30 segundos con ayuda • Nadar de espalda por 15 yardas

STARFISH • edad 3 - 5**es un nadador avanzado que va aprender a:**

Nadar a crol con respiración rotatoria por 25 yardas • Nadar de espalda por 25 yardas • Nadar a braza por 10 yardas • Flotar moviendo las piernas por 30 segundos sin ayuda

POLLIWOG • edad 6 - 12**es un nadador principiante que va aprender a:**

Flotar en mi frente y espalda con ayuda • Voltar de frente a espalda • Voltar de espalda a frente • Patalear en frente, espalda y de lado por 25 yardas

GUPPY • edad 6 - 12**es un nadador intermedio que va aprender a:**

Saltar en aguas profundas y nadar a seguridad • Flotar en mi frente y espalda por un minuto • Patalear y nadar a crol con respiración rotatoria por 25 yardas • Patalear y nadar de espalda por 25 yardas • Flotar moviendo las piernas por 30 segundos

FISH • edad 6 - 12**es un nadador avanzado que va aprender a:**

Nadar a crol con respiración rotatoria por 50-100 yardas • Nadar de espalda por 50-100 yardas • Nadar a braza por 50-100 yardas • Nadar estilo mariposa por 15 yardas • Recuperar un objeto del fondo • Flotar moviendo las piernas por 4 minutos • Salto vuelta de frente

EQUIPO DE NATACION

El equipo de natación de La Y es un programa para niños de 6 años y adelante, de todos niveles de capacidad. Del nadador principiante simplemente tratando de llegar al otro lado de la piscina por primera vez, a la formación del nadador elite practicando para los nacionales. Le ofrecemos un ambiente comprensivo para su hijo.

MASTERS SWIM

Master Swim está diseñado para, pero no limitado al nadador avanzado intermedio que desea mejorar su técnica de movimiento y la resistencia. Los nadadores competitivos y los principiantes son bienvenidos.

HORARIO DE NATACION DE VERANO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Abierto para Nadar Vueltas	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	6:30a-7:00p	
Masters	7:30a-8:30a		7:30a-8:30a		7:30a-8:30a	
AEROBICOS EN EL AGUA	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a	10:00a-11:00a
Pike A CLASES DE NATACION	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	Clases Privadas	9:00a-9:30a
Eel A CLASES DE NATACION	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	Clases Privadas	9:00a-9:30a
Pike B CLASES DE NATACION	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	10:00a-10:30a	Clases Privadas	9:30a-10:00a
Polliwog A CLASES DE NATACION	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	Clases Privadas	9:00a-9:30a
Guppy A CLASES DE NATACION	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	Clases Privadas	9:00a-9:30a
Polliwog B CLASES DE NATACION	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	10:30a-11:10a	Clases Privadas	9:30a-10:00a
CLASES PRIVADAS DE NATACION	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas
Pike A CLASES DE NATACION	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	Clases Privadas	10:00a-10:30a
Eel A CLASES DE NATACION	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	Clases Privadas	10:00a-10:30a
Pike B CLASES DE NATACION	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	4:00p-4:30p	Clases Privadas	10:30a-11:00a
Pike CLASES DE NATACION	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	Clases Privadas	10:00a-10:30a
Eel CLASES DE NATACION	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	Clases Privadas	10:00a-10:30a
Ray / Starfish CLASES DE NATACION	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	4:30p-5:00p	Clases Privadas	10:30a-11:00a
Flying Fish CLASES DE NATACION	5:00p-5:40p	5:00p-5:40p	5:00p-5:40p	5:00p-5:40p	Clases Privadas	11:00a-11:30a
CLASES PRIVADAS DE NATACION	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas	Clases Privadas
Jr Olimpiadas- Equipo de natacion	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	5:00p-7:00p	

El Verano significa tiempo en el agua para miles de familias. Durante estas temporadas calientes, recuerdos que duraran toda la vida estan iniciados en y alrededor de la agua. Niños y familias continuan a ir a piscinas, playas y lagos con temperaturas altas, es importante que seguridad en el agua este en la mentes de todos para asegurar que todos esten seguros para disfrutar el agua. La verdad es que nuestra comunidad esta en frente de muchos casos de ahogo que causan muerte para niños menor de 5 años. Cada día, 10 personas mueren por ahogos accidentales. Con mas de 2,200 piscinas en la nacion, La Y es la mas grande operadora de piscinas en los Estados Unidos. El año pasado (2012), South Bay Family YMCA enseno a mas de 8,000 individuos a nadar.

REGISTRACION COMIENZA SABADA, JUNIO 1ST. 619.421.9622



DONDE LA AVENTURA COMIENZA

Campamentos de Verano en Las Palmas Park

El campamento de la Y es una experiencia divertida y unica que ofrece a los niños y adolescentes la oportunidad de descubrir su potencial, jugar, conocer nuevos amigos y crear recuerdos que duraran toda la vida. La Y esta lleno de diversion, emocion y aventura para los niños de todas las edades. Con empleados que estan bien entrenados.

SESION

Semana 1: Junio 11-14 Semana 4: Julio 1-3, 5
 Semana 2: Junio 17-21 Semana 5: Julio 8-12
 Semana 3: Junio 24-28 Semana 6: Julio 15-19
 Semana 7: Julio 22-23

Horario: 8:00AM-5:00PM