

¡APRENDA A NADAR COMO UN CAMPEON!

La natación promueve una forma de vida activa y saludable, generando a su vez confianza y autoestima.

CAMPEONES ACUÁTICOS: Se ofrecen programas alimentadores en el Distrito 201 MORTON HS

¡Organización sin fines de lucro que sirve a la comunidad hace más de una década!

Programas de natación para todas las edades y habilidades, niveles principiante a universitario.

PRESENTE ESTE FOLLETO Y HAGA UNA CLASE DE PRUEBA GRATIS

Los nuevos nadadores pueden inscribirse y unirse a los cursos en cualquier momento del año.

Los niños aprenden lecciones de vida, tales como la importancia de hacer ejercicio, motivación, confianza en sí mismos, autoestima, dedicación, establecimiento de objetivos, compromiso y respeto por sus compañeros y entrenadores. La participación otorga a los niños una gran ventaja para su futuro, cuando éstos se inicien en los deportes del colegio secundario y en las actividades universitarias. Las experiencias positivas que experimenten les servirán también en otros aspectos de sus vidas, especialmente en el aspecto académico, otorgándoles la mejor oportunidad para desarrollarse como jóvenes adultos fuertes, bien preparados y conscientes en lo que a la salud respecta.

¡LA VACANTE ES LIMITADA!

LA INSCRIPCIÓN SE REALIZARÁ EN EL ÁREA DE PISCINA DE LA ESCUELA SUPERIOR MORTON WEST

2400 Home Ave., Berwyn (estacionamiento e ingreso por el ala oeste del edificio, cerca de las canchas de tenis)

Miércoles, 23 de marzo (5:00 a 6:30 p.m.)

**Comuníquese vía correo electrónico o por teléfono de no poder presentarse a la inscripción.*

LOS PROGRAMAS SE DICTAN DURANTE TODO EL AÑO: Para todas las edades y habilidades:

niveles principiante a universitario. Turno noche en la piscina Morton West. Prácticas adicionales por la mañana, durante los meses de junio y julio, en las piscinas Berwyn Rec y Forest Park.

CLASES DE NATACIÓN PARA PRINCIPIANTES: Curso de 12 semanas (24 clases) - \$50 por mes

Martes y jueves / 06:00 a 6:45 p.m. **El pago del curso debe efectuarse en su totalidad, \$150, al momento de la inscripción.*

¡EL PROGRAMA DE (2) DÍAS POR SEMANA LE AYUDARÁ A SU HIJO A OBTENER ÓPTIMOS RESULTADOS!

Los nadadores progresarán a su ritmo, a través de una serie de ejercicios y tareas a dominar. Todos los participantes deben ser mayores de 3 años de edad y controlar esfínteres. Los nadadores deben concurrir con sus trajes de baño a clase, y traer 2 toallas. Los horarios de las clases de natación pueden ser sujetos a modificaciones en base a los horarios de clases de la escuela superior. El programa de clases se dicta durante todo el año, de septiembre a julio.

CAMPAMENTO DE NATACIÓN PRE-EQUIPO: Programa de 4 meses - \$80 por mes

Las prácticas usualmente se dictan todos los días para darle a los nadadores la posibilidad de organizar sus propios horarios. Se recomienda asistir tres (3) días a la semana. Los nadadores que asistan más de 3 días a la semana progresarán con mayor rapidez. El programa se centra en la técnica básica de los 4 tipos de brazada (estilo libre, espalda, pecho y mariposa), comienzos, giros, fuerza y resistencia. **Seguro de natación de Estados Unidos obligatorio (\$60 por año).*

OTROS PROGRAMAS DICTADOS DURANTE TODO EL AÑO:

EQUIPO DE NATACIÓN DE NIVEL INTERMEDIO Y AVANZADO (prácticas diarias) ~ aprox. \$100 por mes

Los programas son dictados por entrenadores certificados y altamente calificados. Se ofrecen distintos niveles de grupos para todo tipo de nadadores y habilidades, tanto para principiantes como para nadadores de alta competencia. Más del 70% de los grupos de nivel avanzado califican para los encuentros del campeonato estatal. Se recomienda entrenar 3 o más días por semana. **Seguro de natación de Estados Unidos obligatorio (\$60 por año).*

WATERPOLO PARA PRINCIPIANTES (1 a 2 días por semana)

Se enseñan habilidades, reglas y estrategias básicas a través de ejercicios y escaramuzas que hacen que el aprendizaje resulte divertido.

**Cantidad mínima de participantes requerida.*

CLASES PARA ADULTOS Y NADO DE LARGOS (1 a 3 veces por semana) ~ \$50 por curso de 3 meses

Se ofrece un entrenamiento individual basado en las habilidades y metas personales. **Seguro de natación de Estados Unidos obligatorio (\$60 por año).*

**Para más información: llame al 708-846-6099 ó
ingrese a www.champswim.org**