



SWIM LESSONS



GROUP LESSONS & CLASS FEE

Group lessons provide a social environment for learning to swim. Classes are kept small to maximize student learning with a ratio of at most 2 - 4 students to 1 instructor.

All Group sessions are Tuesday - Friday for 2 weeks.

SCHEDULE

Session I July 8 - July 18

Session II July 22 - August 1

TIMES

9:30am - 10:00am

10:15am - 10:45pm

11:00am - 11:30am

11:45am - 12:15pm

Group Lessons: \$64.00 per 2 weeks.

*\$5.00 discount for 2nd child / same family.

PRIVATE LESSONS & CLASS FEE

Private lessons are for those who prefer individual instruction (one-on-one with a swim instructor).

All Private sessions are Monday - Friday for 1 week.

SCHEDULE

Session I July 7 - July 11

Session II July 14 - July 18

Session III July 21 - July 25

TIMES

4:30pm - 5:00pm

5:15pm - 5:45pm

Private Lessons: \$75.00 per 1 week session.

*\$5.00 discount for 2nd child / same family



**Register
NOW**

860 N. Sequoia Avenue, Lindsay, CA 93247

SPOTS ARE LIMITED! (559) 562-5196



Seal Pups

"Parent & Me". Opportunity for parent and child to play together in the water. No real instruction provided.



Sea Turtle

(Ages 3 - 5) Introductory to water. Increased emphasis on applicable water skills. Acquaint them with the pool and give them confidence in their own ability in the water. This class is not designed to teach children to become accomplished swimmers nor should it be considered a "drown-proofing" program.



Seahorse

(Ages 6 & up): Introductory swimming skills; children with no previous experience in the water who are ready to learn. During this class, children are taught the basic elements of swimming including holding breath, buoyancy and movement. This class is not designed to be considered a "drown-proofing" program.



Dolphin

(Ages 5 & up): Beginning swimming skills re-enforced with an ultimate goal of a 15-yard unassisted crawl stroke swim.



Stingray

(Ages 5 & up): (Open to students who successfully completed the Beginner course or able to swim a 15 yard crawl stroke with proper breathing technique) Focus on techniques of crawl stroke, introduction of elementary backstroke and underwater swimming.



Swordfish

(6 & up): (Open to students who successfully completed the Advanced Beginner course) Intermediate course provides the student an opportunity to improve upon the individual swimming skills and endurance. Focus on new strokes such as breast-stroke and competitive backstroke.



LINDSAY  **WELLNESS
CENTER**



Lecciones de Natación



LECCIONES DE GRUPO Y TARIFA DE CLASE

Las lecciones grupales brindan un entorno social para el aprendizaje. nadar. Las clases se mantienen pequeñas para maximizar el estudiante aprendizaje con una proporción de máximo 2 - 4 estudiantes a 1 instructor. Todas las sesiones de grupo son martes - viernes durante 2 semanas.

HORARIO

Sesión I 8 de Julio - 18 de Julio
Sesión II 22 de Julio - 1 de Agosto

HORA

9:30am - 10:00am
10:15am - 10:45pm
11:00am - 11:30am
11:45am - 12:15pm

LECCIONES DE GRUPO: \$64.00 por 2 semanas.

**Descuento de \$5.00 por 2do niño/misma familia.*

LECCIONES PRIVADAS Y TARIFA DE CLASE

Las lecciones privadas son para aquellos que prefieren la instrucción individual (uno a uno con un instructor de natación). Todas las sesiones privadas son de lunes a viernes durante 1 semana.

HORARIO

Sesión I 7 de Julio - 11 de Julio
Sesión II 14 de Julio - 18 de Julio
Sesión III 21 de Julio - 25 de Julio

HORA

4:30pm - 5:00pm
5:15pm - 5:45pm

Lecciones Privadas: \$75.00 por sesión de 1 semana.

**\$5.00 de descuento por 2do niño/misma familia*

CLASES DE NATACIÓN / DESCRIPCIONES DE CURSO

Focas Bebés

"Padre y yo" (1-3 años) Oportunidad para que padres y hijos jueguen juntos en el agua. No se proporcionan instrucciones reales.



Tortugas Marinas

(3 - 5 años) Introducción al agua. Mayor énfasis en las habilidades acuáticas aplicables. Familiarizarlos con la piscina y dales confianza en su propia habilidad en el agua. Se hace hincapié en contener la respiración, patear y flotar. Esta clase no está diseñada para enseñar a los niños a convertirse en nadadores consumados ni debe considerarse un programa "a prueba de ahogamiento".



Caballos de Mar

(6+ años): Habilidades introductorias de natación; niños sin experiencia previa en el agua que están listos para aprender. Durante esta clase, a los niños se les enseñan los elementos básicos de la natación, como contener la respiración, la flotabilidad y el movimiento. Esta clase no está diseñada para ser considerada un programa "a prueba de ahogamiento".



Delfines

(5+ años): Habilidades de natación para principiantes reforzadas con un objetivo final de 15 yardas de natación estilo crol sin ayuda.



Mantarrayas

(5+ años): (Abierto a los estudiantes que completaron con éxito el curso para principiantes o que pueden nadar una brazada de crol de 15 yardas con la técnica de respiración adecuada) Concéntrate en las técnicas de brazada de crol, introducción a la brazada elemental y natación subacuática.



Pez Espada

(6+ años): (Abierto a los estudiantes que completaron con éxito el curso para principiantes avanzados) El curso intermedio brinda al estudiante la oportunidad de mejorar sus habilidades individuales de natación y su resistencia. Céntrate en estilos nuevos, como el estilo pecho y el estilo espalda de competición.



Regístrate
← AHORA

860 N. Sequoia Avenue, Lindsay, CA 93247

¡LAS PLAZAS SON LIMITADAS!



LINDSAY



**WELLNESS
CENTER**