

OTONO—INVIERNO

2009-2010



# YMCA OF AUSTIN

704 1st Drive NW, Austin, MN 55912  
507-433-1804

Fax: 507-433-1806

[www.ymca-austin.org](http://www.ymca-austin.org)

Email: [ymca@ymca-austin.org](mailto:ymca@ymca-austin.org)

*Mission: Poner principios cristianos en practica por medio de programas que construyan espiritu, mente y cuerpos saludables para todos.*



### Tabla de Contenidos

Carnet de Socio & Informacion General	2, 3
Tenis y Raquetbol	4
Programa de Gimnasia	5
Cuidado de Niños y Parbulario	6
Deportes Juveniles	7
Niño y Familia	8
Buen Estado Físico para Adultos (A.O.A)	9
Horario del Gimnasio de Madera (Wood Gym)	10
Descripcion de la Clase Buen Estado Físico	11
Acuaticos	12
Descripcion de Lecciones de Natacion	13
Horario de Lecciones de Natacion	14
Equipo de Natacion, Comunidad y Salud (Health Care)	15



Para poder proveer una experiencia positiva, porfavor contacte a la YMCA sobre nuestras acomodaciones necesarias para nuestros participantes.



United Way  
of Mower County

YMCA es una agencia  
respaldada por United Way.



## HORARIOS REGULARES

8 de septiembre, 2009 - 21 de mayo, 2010

Lunes– Jueves	5 am - 9 pm
Viernes	5 am - 8 pm
Sabado	7:30 am - 8 pm
Domingo	12:00 pm - 6 pm

## HORARIOS DE FERIADOS Y ESPECIALES

Día del Trabajo	7 de septiembre	Cerrado
Día de Gracias	26 de noviembre	7:30 am– 12 pm
Nochebuena	24 de diciembre	5 am- 2:00 pm
Navidad	25 de diciembre	Cerrado
Nochevieja	31 de diciembre	5 am - 4 pm
Año nuevo	1 de enero	7:30 am - 12pm

## INFORMACION DEL PROGRAMA

- ▶ **YMCA quiere proveer experiencias de calidad en cada clase con cupos limitados.**
- ▶ **Todas las clases requieren pre-matriculación a menos que las clases den otro tipo de requisitos. Cuando usted se matricule tendrá que pagar una cuota para registrarse.**
- ▶ **Las registraciones no se toman por telefono.**
- ▶ **YMCA reserva los derechos de alterar los horarios o cancelar las clases. Porfavor busque en nuestra pagina web como registrarse. [www.ymca-austin.org](http://www.ymca-austin.org).**
- ▶ **Una vez que usted se haya registrado no habrá devolución de cuota. Credito podría ser dado en el futuro dependiendo de la decisión del director. Si alguna clase es cancelada, la YMCA le devolverá el dinero de la cuota.**
- ▶ **En caso de mal tiempo u otras razones que la YMCA no tenga control, clases no podrán ser realizadas.**
- ▶ **En caso de condiciones climáticas extremas, escuche la estación radial FM100 para ver las cancelaciones de actividades. Normalmente, nosotros seguimos las decisiones de las escuelas de Austin. Si ellas cierran, nosotros cancelaremos todas las clases juveniles.**
- ▶ **Los programas de la YMCA son normalmente publicados y fotografiados para propósitos promocionales. Porfavor informe al fotografo si usted no desea estar incluido en la fotografia.**
- ▶ **La YMCA no incluye seguro de salud publico o contra accidentes. Todos los individuos son responsables de sus propios seguros medicos.**
- ▶ **La YMCA no comparte informacion personal con ninguna otra institucion o persona.**
- ▶ **Telefonos celulares no son permitidos en la entrada principal. Telefonos celulares son prohibidos en todos los vestuarios.**

## HORARIO DE PARTICIPACION ESPECIAL

**lunes a jueves 5:30 pm - cierre, grados 6 hacia arriba**  
**Nota: Grados de enseñanza elemental (grados 2–5) podrán hacer uso de las instalaciones a partir de las 5:30 hasta 7:00 pm siempre y cuando tenga a sus padres o a un adulto dentro de las instalaciones. Después de las 7pm al menos un adulto deberá acompañar a los niños.**

**lunes - viernes, 11:30 am - 1:30 pm, Solo adultos**  
**lunes - viernes (día escolar), 2:45 - 5:30 pm, 1 - 5 grado**

**Nota: Limite de niños (1 - 5 grado) que se hayan matriculado en el programa After School (Programa después de la escuela). Los niños de 6 - 12 grados tienen acceso a áreas limitadas a excepción de la pista para correr, racquetball y Wellness Center (Centro de Bien Estar) siempre y cuando cumpla con los requisitos.**

**lunes - viernes (cuando no hay escuela), 1:00 - 5:30 pm, 2 - 12 grados**

**viernes & sabados, 6:00 - 8:00 pm, grupos familiares y adultos.**

**Nota: niños de 8 grado y menores deberán tener a un apoderado o a un supervisor adulto durante la realización de las actividades familiares a partir de las 5:30 pm los días viernes y sabados.**

## BECAS

La YMCA es para todos y provee una oportunidad para que la comunidad se integre. A través del programa de becas usted podrá participar en las distintas actividades y disfrutar de los privilegios sin tener que pagar el monto completo para integrarse como socio. Complete el formulario de becas que se encuentra en la recepción y luego usted será contactado respecto a su requisito de beca y soporte.

## SALONES PARA ALQUILAR

Si su grupo u organización quisiera alquilar un salón, el edificio o cualquier sala de actividades, llame al director del gimnasio al 433-1804 para obtener mayor información.

## DIRECTORIO

Presidente, Fred Halvin  
 Vice Presidente, Richard Schindler  
 Presidente anterior, Rollie Gentzler  
 Secretario, Paul Worlein  
 Tesorero, Brad Doss

Sally Baker	Brian Lillis
Paul Boisjolie	Larry Maus
Roger Boughton	Sanjeev Nanda
Kathy Fielding	Tami Yokiel
Jayna Heimark	Suzette Overby
Craig Hoium	Kurt Potach
Steve Hovey	Thomas Sherman

## YMCA ADMINISTRACION



**Mark Bjorlie**  
 Director Ejecutivo



**Barbara Gunderson**  
 Directora de Administración



**Michele Kuddes**  
 Directora de Servicios para Miembros



**Terry Trummer**  
 Superintendente del Edificio

- ▶ **Cuota de Membresia - \$50.00 para todas las membresias (excepto los jovenes)**  
(Habrá un cobro para miembros nuevos y existentes que se les haya vencido la membresia por mas de 30 dias)
- ▶ **Membresias no son retornables ni transferibles.**

CLASIFICACION DE MEMBRESIAS	MONTHLY BANK DRAFT OR CREDIT CARD	DESCRIPCION
<b>MIEMBROS INDIVIDUALES</b>		
Jovenes de 2 - 12 grado	\$1.00 Annual	El proceso de registracion requiere la firma de padres y debe residir dentro de 30 millas
Centro de Bienestar Juvenil	\$12.50	Disponible para mayores de 14 anos. Se requiere entrenamiento.
Jovenes Adultos– Vestuario B	\$29.25	Edades 18 - 23
Adultos– Vestuario B	\$41.75	
Adultos– Vestuario A	\$51.50	Miembros deberan tener por lo menos 18 anos y fuera de la preparatoria.
<b>MEMBRESIAS FAMILIARES</b>		
Padre Unico– Vestuario B	\$44.25	Incluye adultos solteros, jovenes y ninos dependientes.
Familia– Vestuario B	\$55.00	Incluye dos adultos que vivan en la misma casa o bajo el mismo ingreso y sus hijos dependientes entre 18 y 23 siempre y cuando sea estudiante tiempo completo. Jovenes de 14 hacia arriba tendran acceso al gimnasio. Entrenamiento es requerido para todos los jovenes.
Familia para uno– Vestuario A	\$63.25	
Familia para dos– Vestuario A	\$68.00	
<b>JUBILADO/CLERIGO INDIVIDUAL - DEBERA SER MAYOR DE 65 ANOS Y RETIRADO O CON UN CLERIGO</b>		
Adulto– Vestuario B	\$39.50	
Adulto –Vestuario A	\$49.00	
<b>JUBILADO/PAREJAS CLERIGO</b>		
Parejas-Vestuario B	\$52.00	
Parejas– Vestuario A (uno)	\$59.75	
Parejas– Vestuario A (Para dos)	\$64.50	

**Vestuario B:** Servicios basicos incluidos **Vestuario A:** Incluye servicios tales como: Toallas, SPA y sauna a vapor

### PROGRAMAS DE INCENTIVOS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Ejercitando en la YMCA mejorara su salud y podra mejorar su cuenta de banco. Miembros que participen en la obtencion de seguros de salud ahora podran cualificar a los incentivos de creditos de membresia que la YMCA ofrece. Es muy facil comenzar el proceso. Presente a la YMCA en el departamento de membresia su carnet de seguro de salud y complete el formulario requerido para que determinen su aprobacion. Se le daran instrucciones de como registrarse cada vez que ejercite en la YMCA para poder obtener su credito.



**INCENTIVO DE FAMILIAS DEPLEGADAS MILITARMENTE - CONTACTE A LA YMCA PARA MAS DETALLES - 433-1804.**

**FECHAS DE SESIONES EN OTONO & PRIMAVERA**

<b>Otono I</b>	<b>14 de septiembre - 25 de octubre</b>	<b>6 semanas</b>
<b>Otono II</b>	<b>26 de octubre - 13 de diciembre</b>	<b>6 semanas</b>
(no habra clases los dias 11/23 y 11/25)		
<b>Invierno I</b>	<b>4 de enero - 14 de febrero</b>	<b>6 semanas</b>
<b>Invierno II</b>	<b>15 de febrero - 28 de marzo</b>	<b>6 semanas</b>

**CLASES DE TENIS**
**Pequeno Tenis (Edad 4-6) 30 min.**
**Miembro \$30, No Miembro \$40**

Esta es una clase de introduccion de tenis para niños que nunca han jugado al tenis o que tengan muy poca experiencia. La clase esta orientada en pasarlo bien y hacer juegos creativos que mantengan a los niños interesados en el juego, mientras aprenden las habilidades basicas.

Horario: lunes 3:30 - 4 pm

**Jovenes Principiantes (age 7-9) 45 min.**
**Miembro \$38, No Miembro \$50**

Esta clase se concentra mas en la mecanica de los golpes. Los jugadores aprenderan como golpear con buena tecnica el derecho, la izquierda, voleas y la tecnica del servicio. Tambien aprenderan como llevar las cuentas del partido en cuanto a la enumeracion.

Horario: lunes 4 - 4:45 pm

**Jovenes avanzados (Edad 9 - 12) 60 min.**
**Miembro \$44, No Miembro \$58**

Los jugadores en este programa tendran el desafio de mantener la bola de tenis desde la linea de fondo de la cancha de tenis. La idea es que sean capaces de mantener la bola con consistencia y la habilidad de controlar los golpes. Los jugadores tendran la posibilidad de aprender el lado mental del juego y aprenderan a como manejar las distintas habilidades del tenis para obtener mejores resultados.

Horario: miercoles 3:30 - 4:30 pm

**RESERVA DE CANCHAS DE TENNIS**

Adulto: \$10/hora o \$14/1 1/2 hr.

Jovenes: \$5/hora o \$7/1 1/2 hr.

Maquina de Bolas: \$3 extra al costo de la cancha.



Desde las 5 am a 3 pm en dias de semanas y todo el dia los sabados y domingos, los adultos pagan la mitad del precio y los jovenes pueden jugar gratis.

\* Las canchas pueden ser reservadas con 7 dias de anticipacion. Usted puede hacer la reservacion llamando al numero 433-1804

**TIEMPO PERMANENTE EN LA CANCHA**

Reverte permanentemente el tiempo en la cancha y juegue 12 semanas por el precio de !!!

Otono: Dia de registracion: martes 15 de septiembre, 2009  
11 am para reservas de dia y 5:30 pm para reservaciones en la tarde.

Participe: 21 de septiembre hasta el 6 de diciembre

Invierno: Dia de registracion: martes 15 de diciembre, 2009,  
11 am para reservas de dia y 5:30 pm para reservaciones en la tarde

Participe: 4 de Jan. 4 - March 28

Costo por grupo: \$154 por 1 1/2 hr 12 semanas

\$110 por 1 hora 12 semanas

\*\* El horario de invierno para reservar las canchas en forma permanente tendra una opcion para comprar una extension de 2 a 4 semanas entre los dias 11 de abril hasta 25 de abril.

**TENIS WOODY-MIXER**

6 de marzo, 2010

Esta actividad corresponde a dobles mixtos (un varon y una dama) en donde el varon tendra que usar una raqueta de tenis de madera. Busque los folletos para este invierno para ver los detalles de registracion!

Costo: \$10 por miembro, \$15 no miembros

**CLASES DE TENIS PARTICULARES**

Clases de tenis privadas/semi-privadas ahora estan disponibles para niños y adultos. Las clases particulares seran coordinadas entre el participante y el entrenador. Contacte a Tom Tauchnitz al numero (507)219-1117 para coordinar las clases. Los valor indicados cubren el costo de la cancha y el entrenador.

**Costo:** 1 a 1 - \$28, 2 a 1 - \$32, 3 a 1 - \$35

Bibliografia - Tommy Tauchnitz participo en el equipo de la escuela de Austin los anos 1984-1989. Durante su ultimo ano, Tommy termino cuarto en el estado de Minnesota, jugando como singles #1. Luego de la escuela Tommy entro a la universidad y fue campeon estatal jugando como singles y dobles #1. Tommy tambien fue campeon de la NCC North Central Conference en singles y dobles #1. Durante su tiempo en St. Cloud, el fue el Pro de tenis del centro de tenis de St. Cloud. En estos momentos Tommy es el entrenador de hombres y mujeres del equipo de tenis de la escuela de Austin.


**RAQUETBOL/HANDBOL/WALLYBOL/TENIS DE MESA**
**EQUIPO DE RAQUETBOL**

Ligas para hombres y mujeres seran realizadas este invierno para los socios de la YMCA.

Equipo invierno: 18 de enero - 14 de marzo

A los campeonos de la liga se les otorgara un premio! Vea los formularios para mayor informacion y como registrarse! Costo: \$15

**Las canchas** son gratis para todos los miembros de la YMCA que esten en sexto grado hacia arriba! Llame a la YMCA para hacer sus reservaciones al 433-1804

**Tenis de Mesa para hombres y mujeres** - las mesas de ping pong estan ubicadas en el Kids Gym (gimnasio para niños). Despues de las 7pm solo adultos o niños acompanados por algun mayor de edad podran jugar.



**REGISTRO DE CLASES POR INTERNET!**
[WWW.YMCA-AUSTIN.ORG](http://WWW.YMCA-AUSTIN.ORG)


Barbara Taylor  
Gimnasia  
Directora

**FECHAS DE LAS SESIONES**

Otoño I (martes &amp; jueves) 14 de sept. - 25 de oct. 6 semanas

Otoño II (martes &amp; jueves) 26 de oct. - 13 de dic. 6 semanas

No hay clases los días 23 - 29 de nov.

Otoño A (martes &amp; jueves) 14 de sept. - 13 de dec. 12 semanas

No hay clases los días 23 - 29 de nov.

Invierno I (martes &amp; jueves)\* 4 de enero - 14 de feb. 6 semanas

Invierno II (martes &amp; jueves)\* 15 de feb. - 28 de marzo 6 semanas

Invierno A\* 4 de enero - 28 de marzo 12 semanas

\* Las sesiones de invierno son los martes y jueves después de la escuela y los sábados, no habrá clases en la tarde.

**Valor de las clases de gimnasia otoño/invierno**

Participante	Progressive, Movement Ed., & Tumbleweeds	Gym & Swim
Miembro	\$53	\$75
No miembro	\$82	\$99

**PRE-ESCOLAR DE 3 - 6 AÑOS DE EDAD**
**Movement Education (Movimientos Educativos)**

Experimenta la satisfacción de poder adquirir mayores habilidades a través de juegos y movimientos gimnásticos.

martes &amp; jueves 9:30 - 10:15 am

martes o jueves 9:30 - 10:15 am

**Tumbleweeds (tipos de gimnasia)**

En este tipo de gimnasia usted tendrá la oportunidad de usar cuatro disciplinas diferentes - caballete, barras, cámara saltarina y rutina de piso.

martes &amp; jueves 3:45 - 4:30 pm o 6 - 6:45 pm

martes o jueves 4:35 - 5:20 pm o 6:45 - 7:30 pm

Invierno A

martes, jueves 3:45 - 4:30 pm o 4:35 - 5:20 pm

Sat. 10 - 10:45 o 10:45 - 11:30 am

**Gym & Swim (Gimnasia y Natación)**

Distintas actividades y ejercicios gimnásticos. (40 min.) seguido por clases de natación (40 min.). Los participantes deberán usar trajes de baño. Traiga una bolsa para su ropa.

martes &amp; jueves 9:30 - 11 am

martes o jueves 9:30 - 11 am

11 semanas

**Progressive de 7 años hacia arriba**

Tiene énfasis en el desarrollo de distintas habilidades, acondicionamiento y flexibilidad.

Damas - principiantes, principiantes avanzadas, novatas, intermedias, avanzadas.

Varones - Tumbling

6 semanas: martes &amp; jueves 3:45 - 4:30 pm

12 semanas: martes o jueves 6:45 - 7:30 pm

Invierno A: martes, jueves y sábados 10 - 10:45 am

**GIMNASIA EN LA YMCA DESPUÉS DE LA ESCUELA**

Las competiciones del equipo de gimnasia de la escuela se realizarán en la YMCA. Estas serán realizadas durante las siguientes fechas a las 6:30pm:

Sábado, 5 de diciembre

Jueves, 10 de diciembre

Martes, 22 de diciembre

Martes, 26 de enero

Sábado, 30 de enero


**EQUIPO DE GIMNASIA**
**Evaluación & determinación de nivel—TODOS LOS NIVELES SON BIENVENIDOS!** Contacte a la directora de gimnasia para una evaluación al 433-1804. La determinación de niveles será dependiendo de la edad y de las habilidades.

**Pre-Equipos de 5 - 7 años de edad:**

(valor de los encuentros está incluido)

**Fire Flies & Dragon Flies**

Miércoles de 6 - 7:30 pm

**Costo Mensual:** un día a la semana - \$40

**Lady Bug**

Martes y jueves de 4 - 5:30 pm

**Costo Mensual:** dos días a la semana - \$56

**Equipos competitivos de 8 años hacia arriba:**

Equipos	Costo	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Vier.
Pre-Equipo	\$65/mes	3:30-5:30 pm				5:30-7:30 pm
Equipo Negro	\$90/mes	4-7 pm		4-6 pm	5:30-7:30 pm	
Equipo Rosa	\$102/mes	4-7 pm	5:30-7:30 pm	5:30-7:30 pm	5:30-7:30 pm	
Equipo Plata	\$90/mes	3:30-6 pm		4-6 pm		3:30-6 pm
Equipo Verde	\$90/mes	4-7 pm		5:30-7:30 pm		3:30-6 pm

El valor incluye los encuentros, pero excluye valores después de la temporada y torneos estatales y nacionales.

Para más información acerca de las actividades y gimnasia,

contacte:

Barb Taylor

(507) 433-1804

[btaylor@ymca-austin.org](mailto:btaylor@ymca-austin.org)

Desarrollamos saludables jóvenes, familias y comunidad.



**BECAS DISPONIBLES PARA PROGRAMAS Y MEMBRESIAS DE LA YMCA!**

## PROGRAMAS DESPUES DE LA ESCUELA

### GRATIS 2 - 5 grado

*El valor del programa por sesion es de \$15 para niños de primer grado que no sean miembros. Miercoles - Viernes, Dias de Escuela 1 - 5 grados. Horario: 2:45pm - 6:00pm*

Los días lunes – viernes hay buses disponibles que van de la escuela a la YMCA. Para obtener el servicio de buses usted debera registrarse en la YMCA. La opcion diaria del servicio de bus tiene un valor de \$50 por session. Tambien hay un servicio de bus por 2 dias o menos a la semana de un valor de \$30 despues del servicio de buses de la escuela. El bus ira directamente desde la escuela a la YMCA.

- ▶ Actividades incluidas: Juegos Gimnasticos, Gimnasio Para Niños, Cuarto de Juegos y Cuarto para las tareas. Todas estas areas son supervisadas por adultos!
- ▶ Si usted desea registrarse en el programa de servicio de bus despues de la escuela por solo medio día para la YMCA las fechas son las siguientes: 11/13, 1/29, 3/31, 6/3. \$13 por 1/2 día.

PROVEEMOS SALUDABLES SNACKS

Sesion	Fecha	Dias de buses
Otono I	Sept. 8 - Oct. 14	Lunes - Viernes.
Otono II	Oct. 19 - Dic. 4	Lunes - Viernes.
Invierno I	Dic. 7 - Enero 22	Lunes - Viernes.
Invierno II	Enero 25 - Marzo 5	Lunes - Viernes.
Primavera I	Marzo 8 - Abril 16	Lunes - Viernes.



Ann Treuter  
Directora Pre-Escolar

## SNOW DAZE (CUIDADO DE NIÑOS ESCOLARES)

Cuando las escuelas pulicas son canceladas debido a las terribles condiciones climaticas la YMCA le ofrece otras alternativas ! Cuando hay tormentas de nieve el horario es de 6:30am a 6:00pm. En caso que las escuelas se retrasen por 2 horas debido al mal tiempo este programa no estara disponible, a menos que las escuelas publicas de Austin decidan cancelar el día escolar. En este caso el programa Snow Daze abrira despues que los anuncios sean realizados por la television y radio. El programa no se realizara en caso que las clases sean canceladas en el medio del día. Los participantes del programa deberan traer: almuerzo/bebidas, un snack para la tarde, traje de bano, toalla y una sonrisa! Costo: \$23/nino, \$18/por un segundo nino. Para poder hacer la registracion mas rapido este día, los padres deberan ir a la recepcion y completar los formularios de seguro de salud y entregarlas a la YMCA lo antes posible. No es necesario que su hijo haya participado en el programa de verano Daze '09!

## NO SCHOOL DAZE (CUIDADO DE NIÑOS ESCOLARES)

### Grados K - 6

Estan listos sus niños para hacer algo entretenido para cuando salgan de clases ? Esten listos para nadir, jugar y mucho mucho mas !

Padres se sienten bien sabiendo que sus hijos estaran a salvo con nosotros. Tenemos especialistas que pueden cuidar hasta 15 niños por adulto. **Padres, registrense con una semana de anticipacion antes del comienzo de las clases ya que los cupos son limitados.** Niños y niñas de los grados K-6 son bienvenidos para que se registren y participen en nuestro programa NO SCHOOL DAZE. Todos los eventos comenzaran y terminaran en la YMCA. Para mayor informacion contacte a la directora de jóvenes a 433-1804.

**Costo:** \$25 por día, \$20 por el segundo nino. (\$13 por medio día)

### Tarifas semanales especiales!

Sin días de escuela: 6:30 am - 6 pm

- 15 y 16 de octubre (\$50/2 días, \$45 segundo nino)
- 13 de noviembre (1/2 día)
- 23, 24, 25, 27 de noviembre (\$90/semana, \$85/segundo nino o tarifa regular del día)
- 28, 29, 30 de diciembre (\$70/3 días, \$65 segundo nino o tarifa regular del día)
- 29 de enero (1/2 día)
- 1 de marzo (día entero), 31 (1/2 día)
- 1, 2 de abril (\$50/2 días, \$45/segundo nino o tarifa regular del día)
- 3 de junio (1/2 día)

\* El programa se realizara siempre y cuando hayan 3 o mas niños inscritos.

## YMCA PRE-ESCOLAR

Desarrollamos saludables jóvenes, familias y

El programa pre- escolar de la YMCA es un programa licenciado por el estado de Minnesota con instructores certificados. Cada semana hay distintas actividades con juegos, proyectos de arte, participaciones grupales e historias. Todos los días un saludable snack sera dado al igual que una actividad gimnastica todas las semanas. Este programa pone énfasis en el desarrollo de los niños para la escuela y también promueve las características de la YMCA: respeto, integridad, responsabilidad, confiabilidad y justicia. Nuestro objetivo es proveer experiencias con significado que podran ayudar a su hijo/hija a desarrollarse física, social, emocional e intelectualmente creando una mayor autoestima. También apoyamos a su hijo/hija para que tenga un mayor autocontrol, desarrollo de independencia e imaginación que van de la mano con la construcción de distintas habilidades que ayudaran para futuros desafíos. Los niños que asisten a este programa entre 3—5 años tienen mucha energía y son muy curiosos. Hemos creado este programa teniendo esto en consideración. Para más información por favor consulte en la YMCA o llame al 433-1804. Hay folletos disponibles.

**Registracion para los años '10 - '11 pre-escolar sera el día Sabado, 6 de marzo, 2010.**

No es necesario que sea miembro de la YMCA para participar

El valor para los miembros es de \$25

El valor para no miembros es de \$35



Para más información acerca de las actividades pre-escolares contacte:  
Ann Treuter  
(507) 433-1804  
atreuter@ymca-austin.org

Desarrollamos saludables jóvenes, familias y comunidades .



**BECAS DISPONIBLES PARA PROGRAMAS Y MEMBRESIAS DE LA YMCA!**



Ruth Chamberlain  
Directora de los Jovenes

Para mas informacion acerca de las actividades de cuidado de ninos y deportes juveniles contacte:  
Ruth Chamberlain  
(507) 433-1804  
rchamberlain@ymca-austin.org

Desarrollamos saludables jovenes, familias y comunidades.



## FLAG FOOTBALL Registracion comienza el 14 de agosto

(CO-ED)  
19 de septiembre - 22 de octubre  
5 semanas

**Grados 1 & 2** Instructional League (Instrucciones)

martes & jueves, 4:45 - 5:30 pm

**Grados 3 & 4** League Games (juegos de la liga)

martes & jueves, 5:45 - 6:45 pm

**Costo:** Miembros: \$34 No miembros: \$44

\* Foto del equipo sera incluida.

**Comienzo de Pre-Sesion con una clinica para grados 1-5.**

Sabado, 19 de septiembre a las 10-11 am, con el entrenador Hermann de la escuela de Austin junto a los jugadores de futbol americano en Wescott (Hass Stadium) Field. Las practicas y juegos seran realizadas en Riverland Community College.

La camiseta de la YMCA Youth Sports sera necesaria para participar  
Entrenadores voluntarios siempre son necesarios y apreciados!  
Porfavor considere ser voluntario.



## BASKETBALL PARA JOVENES Registracion comienza el 4 de diciembre

16 de enero - 25 de febrero

**Grados K - 5**

Grados K & 1 Instructional League (sabados en la manana)

Grados 2 & 3 League Games (martes y jueves en la tarde)

Grados 4 & 5 League Games (varones) (martes y jueves)

Grados 4 & 5 League Games (damas) (martes y jueves)

**Costo:** Miembros \$37, no miembros \$47

\* Foto del equipo sera incluida.

**Que:** Pre-sesion clinica & formacion de equipos

**Donde:** YMCA de Austin

**Cuando:** sabado, 16 de enero

Con los entrenadores Peterson, Fadness y los jugadores de la escuela de Austin.

**damas, gr. 2 - 6:** 8:30 - 9:45 am, **varones gr. 2 - 5:** 9:45 - 11 am, **mixto K - 1:** 11 am - 12:15 pm.

## CAMPAMENTO DE VOLLEYBALL 2009 - SABADO 12 DE DICIEMBRE, 2009

NIÑAS GRADOS 3 - 5

► Campamento en la YMCA con la entrenadora de Austin High School Darica Schneider & los jugadores de la escuela.

► 10:30 am - 12:00pm

► Costo: \$20, camiseta incluida.

► Regístrese antes del 1 de diciembre



## KIDS GYM (GIMNACIO DE LOS NINOS)

Horas supervisadas

8 de septiembre - 2 de Junio:

lunes - viernes 5:15 - 6:00 pm

sabados & domingos 2 - 5 pm

Grados 2 - 6

Incluida la membresia de \$1 para jovenes!

## AUSTIN JAYCEES/YMCA SUPERSHOTS SHOOT-OUT

**Donde:** YMCA—704 1st Dr. NW

**Cuando:** 13 de febrero, 2009, 12:30-2:30 pm

**Quien:** 4 - 9 Grados varones y damas

**Costo:** GRATIS

Mire los folletos en los puestos en los negocios de Austin, escuelas publicas y las escuelas catolicas de Austin.



## CAMPAMENTO DE PORRISTAS

GRADOS K - 6

► **Clinica, sabado 12 de septiembre, 10:30 - 12:00pm en Wescott Field** con la entrenadora de porristas de la escuela de Austin Jennifer Sims & las porristas.

El programa incluye camisetas y participar como porristas en el entre tiempo del equipo de football de la escuela de Austin el dia 18 de septiembre.

**Costo:** \$26 para miebros, \$36 no miembros

**Regístrese en la YMCA antes del dia 9 de septiembre-**

## NOCHES EN FAMILIA

**HORARIO: 6 - 7:45 PM**

### UN VIERNES & UN SABADO AL MES!

Disfrute su pasatiempo en donde podra participar en las siguientes actividades: Jungle Gym, Kid's Gym, Family Swimming with Rocket the Giant Inflatable, seasonal crafts, comidas ligeras y sorpresas. Venga a la YMCA y tenga un buen pasar con su familia - Eliga una o todas las actividades que lo hagan disfrutar. La noche de familias da la bienvenida a todas las familias - gratis para las familias socias, \$15 para las familias no socias.

Viernes: 4 de septiembre, 2 de octubre, 6 de noviembre, 4 de diciembre, 8 de enero, 5 de febrero, 5 de marzo, 2 de abril y 7 de mayo.

Sabado.: 19 de septiembre, 17 de octubre, 21 de noviembre, 19 de diciembre, 23 de enero, 20 de febrero, 20 de marzo, 17 de abril, 22 de mayo.

## LITTLE PRINCESS BALL (PEQUENA PRINCESA)

**12 DE FEB. , 2010**

**6:30 - 8:30 PM**

Participe en nuestro cuarto Little Princess Ball! Un auspicio de la YMCA padre/hija Cena & baile en el Holiday Inn.

**Costo miembro:** \$30 por pareja (padre/hija),  
\$14 por cada hija adicional

**Costo no miembro:** \$50 por pareja, \$18 por cada hija adicional

Los tickets para los miembros de la YMCA estaran a la venta el dia 5 de enero del 2010.

Los tickets para los no miembros de la YMCA estaran disponibles el dia 19 de enero del 2010 en la recepcion de la YMCA. Tenga en cuenta que las entradas son limitadas!

## HANDY HANK NIGHT (NOCHE PADRE/HIJO)

**Tercer padre/hijo noche en la YMCA !**

**Viernes, 12 de marzo del 2010, 6 - 7:45 pm**

Pizza, Soda, sorpresas ... entretenicion!

**Costo miembros:** \$20 por pareja (padre/hijo) \$8 por cada hijo adicional

**Costo no miembros:** \$40 por pareja, \$10 por cada hijo adicional.



## PARENTS NIGHT OUT (NOCHE DE PADRES)

Fue un exito el ano pasado - para las edades 3 a 12 anos, traiga comida o snack para su cena. Proveremos de un saludable snack por la tarde. Los temas de la noche son los siguientes: juegos, Kids Gym (gimnasio de los niños) y una historia de media noche. Este programa esta disenado para que su hijo este asalvo y pueda disfrutar de una noche especial con su padre.

Sabado, 10 de octubre, de 5 a 8 pm

Viernes, 11 de diciembre de 5:30 a 8 pm

Sabado, 13 de febrero de 5 a 8 pm

Viernes, 23 de abril 5:30 to 8 pm

**Costo miembro:** \$6, \$3 por niño adicional

**Costo no miembro:** \$7.50, \$3.75 por niño adicional

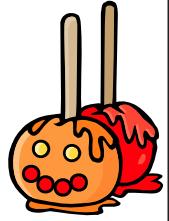


## NOCHE HALLOWEEN EN FAMILIA

**DOMINGO 25 DE OCTUBRE, 6 - 7:45 PM**

Abierto para todas las familias!

Todos son bienvenidos a nuestra celeracion annual de "Halloween en la Y". Habran muchas sorpresas y juegos, Halloween Maze, premios por dibujar en una puerta y una bolsa de sulces para el ganador. Sera una noche de diversion segura. GRATIS para las familias miembros y \$15 para las familias que no sean miembros.



## CUMPLEANOS EN LA YMCA!

Salones de fiestas privados, KidsGym (Gimnasio de Niños), Jungle Gym (Gimnasio de la Jungla), & pileta !

**Costo del cumple anos:**

**\$65 - para los miembros**

**\$80 - para los no miembros**

Reserve con anticipacion ... llame a la YMCA al 433-1804 para ver las fechas y horarios disponibles



## TIEMPO FAMILIAR EN LA YMCA

Todos los viernes y sabados en la noche de 6 - 8 pm la familia podra disfrutar de un buen pasar y disfrutar la natacion, basketball, wallyball y mucho mas! GRATIS para familias miembros.

## EDUCACION FISICA EN CASA

Para mas informacion, contacte al director de educacion fisica de la YMCA al 433-1804.

## BAILES PARA JOVENES

Grados 6, 7 y 8 podran asistir a este programa!

Con exelente sistema de sonidos, luces y musicas a partir de las 7 - 9 pm A lock-in policy is enforced. Porfavor use la calle que esta en la entrada de la Y en la parte norte del edificio para dejar y recoger a sus bailarines y bailarinas **Costo: \$5.**

Fechas de los bailes: Sept. 25, oct. 23, nov. 20, dic. 18, enero 15,

Feb. 19, Mar. 19, Abril 16, Mayo 16.

**Identificacion de la escuela es requerida**

**KID'S KOVE (BABYSITTING) (SALA CUNA O CUIDADO PARA NINOS) - DE 6 SEMANAS A 8 ANOS**

La YMCA ofrece cuidado de niños para su comodidad mientras usted puede hacer uso de nuestras instalaciones. Las tarjetas pases estas disponibles en la recepcion de la YMCA

**Horarios: 4 de septiembre - 4 de junio**

**lunes - viernes 8:30 am - 1:30 pm & 3:30 - 8 pm**

**\*Viernes cierra a las 7 pm**

**Sabado 8:30 - 11:30 am**

**Costo por una 1 1/2 hr.**

**1 niño - \$2 2 niños - \$3 3 niños - \$4**

## REGISTRESE EN LINEA PARA PROGRAMA JUVENIL !

WWW.YMCA-AUSTIN.ORG

ACTIVIDADES A.O.A. GRATIS PARA LOS MIEMBROS DE LA YMCA!



Kristi Stasi  
Directora Educacion Fisica

Para mas informacion sobre el programa de Buen Estado Fisico, contacte::

Kristi Stasi

(507) 433-1804

kstasi@ymca-austin.org

Desarrollamos saludables jovenes, familias y comunidades .



## YOUTH FITNESS (JOVENES EN BUEN ESTADO FISICO)

lunes, 3:45 - 4:15 pm  
Edades: Grados 2 - 7

REQUIERE DE UN MINIMO DE 5 PARTICIPANTES.

Otono I 14 septtiembre - 25 de octubre , 6 semanas  
Otono II 26 de octubre - 13 de diciembre , 6 semanas (no hay clases los dias 11/23-11/29)  
Invierno I 4 de enero -14 de febrero, 6 semanas  
Invierno II 15 de febrero - 28 de marzo, 6 semanas

**Costo: \$15**

Una clase que ademas de ponerte en buen estado fisico es divertida y ayuda a los ninos a mantenerse activos! Las clases incorporaran juegos, obstaculos, circuitos de entrenamiento, yoga y mas!



## PRESCHOOL FITNESS (BUEN ESTADO FISICO PRE-ESCOLAR)

Edades 3 - 6 anos de edad  
(cupo limitado a 12)

REQUIERE DE UN MINIMO DE 5 PARTICIPANTES.

Viernes a las 11:05 am - 11:35 am

Costo: Miembros \$12, no miembros \$17

Otono I 14 septtiembre - 25 de octubre , 6 semanas  
Otono II 26 de octubre - 13 de diciembre , 6 semanas (no hay clases los dias 11/23-11/29)  
Invierno I 4 de enero -14 de febrero, 6 semanas  
Invierno II 15 de febrero - 28 de marzo, 6 semanas

No necesita ser miembro de la YMCA para participar.

## BATTLE THE HOLIDAY BULGE BOOT CAMP (CAMPAMENTO MOTIVACIONAL)

16 DE NOV. - 21 DE DIC. (NO HAY CLASES EL DIA 27 DE NOV.)



## RESOLUTION SOLUTION BOOT CAMP (CAMPAMENTO MOTIVACIONAL)

11 DE ENERO - 12 DE FEBRERO

Si usted esta buscando una manera de comenzar su actividad fisica y necesita motivacion!este puede ser un gran programa para usted. Este programa esta orientado hacia TODOS los niveles. La clase esta didadada para que no haya competencia. La "Battle the Holiday Bulge" Este campamento tendra una duracion de 15 sesiones orientada a un buen entrenamiento fisico. Los progresos seran documentados para mostrarle sus resultados. Dos instructores le motivaran para que usted ponga lo mejor que si, incremente su fuerza y resistencia, y puede que logre sus objetivos fisicos.

L, M, V, 6 am to 7 am

Costo: miembro de la YMCA \$35, no miembro \$80

## ADULT BALLROOM DANCING (BAILE CON SU PAREJA)

El instructor enseñara Waltz, Quickstep (pasos rapidos), and Swing!

Horarios:

lunes, 6:30 - 7:30 pm

En el salon Multi-Purpose

Cupo limitado de 8 parejas por clase

Minimo de 4 parejas.

**Costo: \$30 parejas socias**

\$45 | miembro/| no miembro

Otono I 14 septtiembre - 25 de octubre , 6 semanas

Otono II 26 de octubre - 13 de diciembre , 6 semanas

Invierno I 4 de enero -14 de febrero, 6 semanas

Invierno II 15 de febrero - 28 de marzo, 6 semanas



# ADULTOS MAYORES

Desarrollamos saludables jovenes, familias y comunidad

## PROGRAMA DE BUENESTADO FISICO PARA ADULTOS MAYORES

lunes - viernes, 8 - 9 am

Esta clase comienza con un precalentamiento, seguida por 20 minutos de actividad (lea abajo), y terminara con elongacion de musculos.

lunes	Step or Walking (Pasos o caminando)
martes	Cycling or Walking (Bicileta o caminando)
miercoles	Walking Club All Year Around! (Caminando todo el ano alrededor del club)
jueves	Body Sculpt (Entrenamiento fisico)
viernes	Back & Abdominal or Walking (Espalda y abdominals o caminado)

## STRENGTH TRAINING (ENTRENAMIENTO DE FUERZA)

Gente de todas las edades obtendran un beneficio sobre el levantamiento de pesas. Si esta interesado, llame a la directora de educacion fisica al 433-1804 para que obtenga una buena orientacion. Aprobacion del doctor es requerida!

## A.O.A. WATER EXERCISE (EJERCICIOS ACUATICOS)

Esta clase acuatica esta enfocada en la flexibilidad, buen ritmo cardiaco y alivia los dolores musculares. La clase se realice dentro del agua. No necesita saber nadar.

L - V 7:45 - 8:35 am

## A.O.A. WALKING CLUB ALL YEAR! (CAMINE TODO EL ANO)

El club Caminando Todo el Ano se reune todos los miercoles a las 8 am en el lobby de la YMCA. Todos tendran un buen ejercicio y amistad !

**HORARIO DEL GIMNASIO**

Lunes- Viernes	
11 am - 1:30 pm	Basketball para adultos
2:45 pm - 5:30 pm	Grados 2 - 5, Programa despues de la escuela. Gratis para los miembros jovenes!
5:30 pm - Cierre	Grados 6 - 12, Adultos
Solo Viernes	Tiempo Familiar
6:00 pm - 8 pm	
Sabado	
7:30 am - 8 pm	abierto ( 6 - 8 pm tiempo familiar)
10 de enero - 21 de Febrero	Grados K - 6
*8:30 am - 12:30 pm	Basquetbol Juvenil
Domingo	
Noon - 6 pm	Open

\*\* Los horarios del gimnasio podran ser alterados dependiendo de la temporada

**BASQUETBOL PARA ADULTOS**

Todos los dias de semana en la YMCA hay partidos de basketball para adultos a partir del medio dia hasta las 1:30 pm en el Wood Gym (Gimnasio de Madera)

**Liga de basquetbol para hombres**, comenzara este invierno los domingos por la tarde, Pida mas informacion en la recepcion de la YMCA !



**LIGA DE FUTBOL TECHADO PARA VARONES**

Comenzara en el mes de octubre los domingos en la tarde. Este atento a los folletos para mas informacion!

**OCTAVO TRIATLON ANUAL DE INVIERNO**

20 minutos corriendo/caminando, 40 minutos en spinning & 20 minutos nadando/trotando en el agua!  
Costo: \$20, incluye eventos, comida & camiseta

Este atento a las fechas de registracion y los detalles. Regístrese con anticipacion ya que los cupos son limitados!



**GIMNASIO**

Este es un programa para que jovenes de 14 anos hacia arriba comprendan como realizar un buen trabajo fisico para fortalecer los musculos y tener un mayor rendimiento cardiaeaco. El centro de BienEstar incluye corredoras automaticas, maquinas de resistencia Cybex, pesas, maquina, maquinas de cross country para ski, bicicletas, y TV con cable.

\* las orientaciones para Cybex son un requisito para jovenes de 14 -17 anos de edad y es recomendado para todos los miembros.

**EVALUACIONES DE ESTADO FISICO**

Los miembros de la YMCA pueden pedir una hora para consultas para poder realizar una evaluacion fisica GRATIS en cual incluye rendimiento cardiovascular, Fortaleza muscular, dureza y flexibilidad. Tambien tiene a su disposicion un chequeo de presion de sangre diario su usted lo desea. Llame a la directora de Estado Fisico al 433-1804 para una reunion.

**DISEÑO PARA PONERSE EN FORMA**

Este programa esta disenado para que usted pueda establecer objetivos fisicos para mejorar su bien estar y su estado fisico. Este trabajo es realizado uno a uno y tiene el objetivo de mantener un programa de ejercitacion balanceado para obtener buenos resultados. Otras areas incluidas en el diseno para ponerse en forma son componentes basicos como zona intensiva, de fortaleza y entrenamiento. Llame al director para mas consultas al 433-1804. Gratis para los miembros de 18 anos hacia arriba.

**ORIENTACIONES SOBRE EL GIMNASIO**

Las orientaciones estas disenadas para que los miembros tengan un buen apoyo de como hacer los ejercicios como corresponde y con buena tecnica usando las maquinas Cybex o simplemente pesas. La orientacion tambien incluye una introduccion a los equipos de cardio. Las orientaciones son recomendadas para todos los miembros y es requisito para las edades 14-17. Para registrar una reunion porfavor vaya a la recepcion de la YMCA.

**PROGRAMA PERSONALIZADO DE 12 SEMANAS PARA PONERSE EN FORMA**

Este es un programa que va paso a paso con los distintos ejercicios. Este programa es recomendado para la gente que nunca ha participado en programas de ejercitacion o que esta buscando en ver con mas detalles los distintos ejercicios para tener una mayor condicion fisica. Durante un periodo de 12 semanas usted sera introducido a un programa cardiovascular, fuerza, y flexibilidad para distintos ejercicios. Llame a la directora de Educacion Fisica para mas informacion al 433-1804.

Costo: \$20, si usted completa las 4 visitas usted recibira \$10 de descuento para su membresia.

**PONTE EN FORMA/PONTE METAS Y DESAFIOS**

Este programa es un programa motivacional para que usted pueda apartarse del sofa, de la television y del computador. Regístrese en equipos de 4 a 8 individuos y gane puntos por ejercitacion, baje de peso y coma mas saludable. Tome este programa Ponte en Forma/Ponte Metas y Desafios, 14 de enero - 22 de abril, y opte por vivir una vida mas saludable. Las registraciones para el programa ano 2010 comenzaran los dias 28 de diciembre hasta el 7 de enero. Regístrese en la YMCA

Costo: \$10



## BECAS DISPONIBLES PARA PROGRAMAS Y MEMBRESIAS DE LA YMCA!

Los horarios de los programas Estar en Buen Estado físico estarán disponibles en la recepción de la YMCA. Los horarios de las clases podrán ser cambiados. Recomendamos que si usted es socio nuevo o recién se está integrando a estos programas llame a la YMCA para confirmar los horarios. Después de cada clase habrá un descanso de cinco minutos para preparar la siguiente clase con los materiales correspondientes.

### A.O.A.

Esta clase incluye calentamiento, ejercicios de fortaleza de músculo, 20 minutos de actividad y ejercicios de elongación.

### AEROBIC BLAST (EJERCICIOS AEROBICOS)

Ejercicios de secuencias entretenidos que incluyen marcha, levantamiento de rodillas, y mucho movimiento!

### AWESOME ABS (BUENOS ABDOMINALES)

Esta clase está diseñada para trabajar los abdominales y los músculos de la espalda. Venga a clases ya precalentado.

### BODY SCULPT (ACONDICIONAMIENTO DE MUSCULOS)

Esta clase provee un balance de acondicionamiento muscular para trabajar distintas partes de su cuerpo.

### BOOT CAMP (CAMPAMENTO DE OBSTACULOS)

Es un entrenamiento entretenido que incorpora distintos obstáculos, estaciones y circuitos. Estos ejercicios le darán una variedad de habilidades y a la vez tendrá mayor agilidad cardíaca, fuerza y poder.

### CORE CONDITIONING (ACONDICIONAMIENTO)

Esta clase se concentra en los principales músculos del cuerpo. Fortalece los abdominales y los músculos opuestos dando mayor definición de músculos. Venga a la clase precalentado.

### CYCLEBOX (BICICLETA Y BOX)

Haciendo bicicleta y boxing es el mejor ejercicio para trabajar con un buen cardio la parte superior e inferior del cuerpo. La idea es alternar las velocidades.

### CYCLING (BICICLETA)

Esta clase es realizada bajo techo a través de bicicletas visualizando imágenes, y zonas de energía que lo llevarán a otro nivel mientras usted hace el ejercicio. Todos los niveles de estado físico son bienvenidos, recuerde ejercitar a su propio ritmo. Usted puede reservar su espacio hasta tres días de anticipación.

### FITNESSYOGA (YOGA)

Es un programa que combina la mente y el cuerpo orientado a la cardiovascular, a una mayor resistencia, flexibilidad, balance muscular, y relajación. Todas las secuencias y posiciones son especiales para un buen calentamiento, trabajo y relajación para todos los niveles de nuestros participantes.

### KICKBOXING (BOXEO PATADA)

Es una clase que requiere guantes de boxeo y sacos para patear que dan un gran ritmo cardíaco y un excelente acondicionamiento físico.

### PILATES MIX (MESCLA DE EJERCICIOS)

Una conexión de mente y cuerpo para mejorar posturas, balance, fuerza, flexibilidad. Esta clase incorpora distintos tipos de máquinas y equipos de ejercitación.

### PIYO (MESCLA DE YOGA Y PILATES)

Es una fusión de estilos de flexibilidad de Yoga, Pilates, y fuerza todos en secuencia. No se necesita equipamiento.

### PIYO SCULPT (MESCLA DE YOGA Y PILATES CON EQUIPOS)

Es una fusión de estilos de flexibilidad de Yoga, Pilates, y fuerza todos en secuencia. Se necesitará equipamiento de Resistencia.

### STEP & SCULPT (PASOS Y ACONDICIONAMIENTO)

Tendrá que hacer pasos y movimientos de distintos tipos junto con acondicionamiento de músculos Musculos.

### YOGA SCULPT (BAJE DE PESO CON YOGA)

Combina yoga y entrenamiento de fuerza en uno y endurece usando equipo de resistencia. Esta clase está enfocada a la pérdida de peso y a la tonificación de músculos.

### ZUMBA

Consiste en un ejercicio usando pasos de bailes latinos con pasos muy fáciles de seguir. Zumba junta bailes tales como la Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton, baile africano y Cumbia con un poco de Funk.

Desarrollamos saludables jóvenes, familias y comunidades.



**BECAS DISPONIBLES PARA PROGRAMAS Y MEMBRESIAS DE LA YMCA!**

**REGISTRESE EN LINEA PARA PROGRAMAS ACUATICOS!**

[WWW.YMCA-AUSTIN.ORG](http://WWW.YMCA-AUSTIN.ORG)



**Cindy Bowe**  
Directora de Programas Acuaticos

Para mas informacion sobre programas acuaticos contacte:

Cindy Bowe  
(507) 433-1804

[cbowe@ymca-austin.org](mailto:cbowe@ymca-austin.org)

Desarrollamos saludables jóvenes, familias y comunidades.



## BUEN ESTADO FISICO EN EL AGUA

Esta clase de altos y bajos ritmos esta disenada para acondicionamiento de su corazon, pulmones y fortaleza muscular. La clase sera realizada en la parte baja de la pileta pero podra hacerce en la parte mas honda tambien

lunes, miercoles, viernes, 9:25 - 10:15 am

martes, jueves, 6:00 - 6:50 pm

## EJERCICIO EN AGUA PROFUNDA

Nivel medio de intensidad, que endurece y tonifica los musculos mientras mejora la resitencia cardiovascular. Cinturones flotadores son usados para una mayor comodidas. No es necesario saber nadar muy bien.

Lunes, martes, jueves, viernes 8:35 - 9:25 am



## ENTRENAMIENTO PARA SALVAVIDAS

Si le gusta nadar y trabajar con mas gente, este programa es para usted. La cruz roja ayuda a prepararte y da las herramientas en distintos niveles y ambientes acuaticos para salvar vidas. Debes tener 15 anos o mas para el dia 30 de diciembre, que es el ultimo dia de clases.

**Fechas:** 28, 29, 30, de diciembre de 8 am - 5 pm

**Evaluacion:** 28, de diciembre de 8 am - 9 am

**Costo:** \$150 socios, \$200 no socios

Pre requisitos: tendra que nadar 300 yardas sin parar, 100 yardas de frente rotando su respiracion, 100 yardas de pecho stroke rotando su respiracion y 100 yardas combinadas. Si tiene preguntas porfavor contacte a la directora de programas acuaticos al 433-1804.

## CIRCUITO DE NATACION

lunes - viernes	5:15 - 7:45 am	Sabado	7:45 - 9 am
lunes - viernes	11 - 1 pm	Sabado	11:15 - 1 pm
lunes - viernes	5 - 6 pm	Sabado	5 - 6 pm

## CLASES DE NATACION PRIVADAS

Jovenes y adultos, quienes quieran clases uno a uno con un instructor. Si busca clases para gente de todos los niveles de natacion entonces las clases de media hora son para usted! Edades de 6 hacia arriba.

	Costo:	Socio	No socio
1 clase		\$25	\$50
4 clases		\$80	\$160
8 clases		\$150	\$300

Contacte a la directora acuatica antes de registrarse para las clases particulares.



## CLINICA DE TECNICA

Esta interesado en mejorar su tecnica de natacion? te preguntas como es el equipo de natacion, pero a la vez no quieres comprometerse a un programa de 5 meses? Entonces prueba la clinica que la YMCA te ofrece. Este programa dura solo tres semanas. Los entrenadores del equipo Aqua Pack Swim trabajaron contigo 4 disciplinas para mejorar tu tecnica: estilo libre, nado de espalda, nado de pecho y mariposa. La clinica sera organizada en forma muy similar a la estructura del del equipo de natacion. Es un muy buen programa para ver si te gustaria unirte al equipo. Los participantes deberan tener 5 anos de edad y ser capaces de nadar 25 yardas de la pileta.

14 de septiembre - 1 de october

lunes, miercoles, viernes

3:30 - 4:10 pm 10 hacia abajo

4:10 - 5pm

11 hacia arriba

**Costo:** Socio \$42, No socio \$84



**BECAS DISPONIBLES PARA PROGRAMAS Y MEMBRESIAS DE LA YMCA!**

**REGISTRESE EN LINEA PARA PROGRAMAS DE NATACION !**

[WWW.YMCA-AUSTIN.ORG](http://WWW.YMCA-AUSTIN.ORG)

Desarrollamos saludables jovenes, familias y comunidades.



## Descripcion de las Clases de Natacion

### **Aquatykes (Acuaticos)-** 6 meses a 3 anos de edad

Estas son clases para padres e hijos que ayudan al niño a familiarizarse con el agua desde pequeños. A través de clases en forma progresiva, el instructor con el tiempo comenzará a trabajar con el niño en forma más individual, lo cual ayudará a su hijo/hija a prepararlo para el pre-escolar.

**Costo:** EL mismo que las clases de pre-escolar

**Es importante que nosotros pongamos a su hijo en el nivel adecuado. Si su hijo nunca ha participado, o ha estado fuera de clases de natacion de la YMCA por seis meses, porfavor llame al director acuatico antes de la inscripcion. El examen tarda solo cinco minutos.**

### CLASES PRE-ESCOLARES DE LA YMCA 3-5 ANOS 6:1

**Costo: Socio - \$30, No socio - \$60**

**Pike (Pica)** - Este nivel ayuda al niño a desarrollar una conducta de seguridad en la pileta, adaptarse al agua y desarrollar movimientos independientes tales como brazada y patada, seguridad en la pileta y una mayor comodidad para realizar distintos ejercicios.

**Eel (Anguila)**- Este es un nivel avanzado para principiantes. Es para niños que se sienten cómodos en el agua. Se les enseña a patear, saltar, flotar y gateo frontal. Al final del programa los niños podrán nadar a través de la pileta sin ayuda de los instructores.

**Ray (Raya)**- En este nivel, los niños repasan y mejoran lo que aprendieron en la clase anterior, construyen resistencia, aprenden mejores técnicas de salto y a nadar más rápido. Al final de este curso los niños serán capaces de nadar a través de la pileta de frente y espalda sin ayuda de los instructores.



**Starfish (Estrella)** - En este nivel, los niños repasan y mejoran lo que aprendieron en el curso anterior, definen mejor su estilo y flotación junto con aprender a nadar bajo el agua.



### CLASES PROGRESIVAS DE LA YMCA 6 ANOS HACIA ARRIBA 10:1

**Costo: Socio- \$42, No socio - \$84**

**Poliwog (Renacuajo)** - Este es un nivel inicial para niños de la edad escolar que no le temen al agua, a flotar o a usar flotadores. Al término de este nivel los niños deberán saber distintos estilos como nado sincronizado y wetball (es un juego parecido al polo).

Comparado a una Cruz Roja nivel 1&2.

**Guppy** - Los niños continúan practicando y construyendo su estilo sin la ayuda de flotadores. Ellos son introducidos en el liderazgo de todos los estilos. También se les enseña a los niños nado más sincronizado, wetball y buceo.



Comparado a una Cruz Roja nivel 3.

**Minnow** - Este es un nivel inicial intermedio donde los niños perfeccionan mejor su estilo, mientras su brazada es más parecida a un nado más fluido y natural. Ellos aprenderán un nado más sincronizado, wetball & buceo.

Comparado a una Cruz Roja nivel 4.

**Fish (Pescado)** - En este tiempo de clases, los estudiantes trabajan en la patada de frente, patada de espalda elemental y otros, brazada de pecho y lateral. Se les enseña una introducción de los lentes y mascarac acuaticas.

Comparado a una Cruz Roja nivel 5.

**Flying Fish (Pez Volador)**- Este es un nivel avanzado en donde los estudiantes trabajan en refinar su estilo, incrementando su resistencia ejercitando una combinación sincronizada de nado, largadas y un desarrollo más técnico para jugar al wetball. También habrá una introducción del snorkel para aprender a bucear.



**Shark (Tiburón)** - Los estudiantes de este nivel continúan mejorando su estilo, con largadas y vueltas. También aprenderán pecho invertido sobre brazo de costado. Los estudiantes continúan aprendiendo nado sincronizado, wetball y nuevas técnicas para largadas.



Comparado a una Cruz Roja nivel 6.

**Porpoise (Marsopa)** - En este nivel final, los estudiantes son expuestos a una gran variedad de experiencias acuáticas. En la clase estos nadadores avanzados aprenderán nuevos estilos y habilidades de rescate en caso de emergencia como también aprenderán liderazgo.



Comparado a un Cruz Roja nivel 6.

**Adult Lessons (Clases para adultos)** - Estas son clases particulares o privadas. El nivel será enseñado dependiendo de las habilidades de los adultos. Vea clase privada para ver el costo.



**Costo: 45 minutos edad escolar:\$42 miembro,\$84 no miembro;30 minutos clases para pre-escolares: \$30 miembro. \$60 no miembro**

### FECHAS SESIONES DE OTONO & INVIERNO

2 veces a la semana en las tardes

Otono I 14 de sept. - 25 de oct. 6 semanas

Winter I 4 de enero - 14 de febrero 6 semanas

Horario de clases otono I & invierno I		
L & Mier-	5:00 - 5:30 pm	Pike (Pica)
	5:15 - 6:00 pm	Polliwog (Renacuajo)
	5:30 - 6:15 pm	Fish/Flying Fish/Shark (Pescado/Pez)
	6:00 - 6:30 pm	Aquatyke
	6:00 - 6:45 pm	Guppy/Minnow
	6:15 - 6:45 pm	Eel (Anguila)
Martes & J	3:30 - 4:00 pm	Pike, Eel (Pica, Anguila)
	3:30 - 4:15 pm	Polliwog (Renacuajo)
	4:00 - 4:30 pm	Pike, Ray/Starfish (Pica, Raya/Estrella)
	4:15 - 5:00 pm	Guppy/Minnow
	4:30 - 5:00 pm	Pike, Eel (Pica, Anguila)
	5:15 - 6:00 pm	Guppy/Minnow
	5:15 - 6:00 pm	Fish/Flying Fish/Shark (Pescado/Pez)
	6:00 - 6:30 pm	Aquatykes, Pike (Pica)
	6:00 - 6:45	Polliwog (Renacuajo)

### FECHAS SESIONES DE OTONO II & INVIERNO II

2 veces a la semana en las tardes

Otono II 26 de Oct. - 13 de Dic. 6 semanas (no hay clases los dias 11/23-11/29)

Horario de clases otono II & invierno II		
L & Miercoles	5:15 - 6:00 pm	Fish/Flying Fish/Shark (Pescado/Pez)
	5:15 - 6:00 pm	Guppy Minnow
	6:00 - 6:30 pm	Aquatyke, Pike (Pica)
	6:00 - 6:45 pm	Polliwog (Renacuajo)
Martes & J	3:30 - 4:00 pm	Pike (Pica)
	3:30 - 4:15 pm	Polliwog, Guppy/Minnow
	4:00 - 4:30 pm	Eel/Ray (Anguila/Raya)
	4:15 - 5:00 pm	Fish/Flying Fish/Shark, (Pescado/Pez volador)
	4:30 - 5:00 pm	Pike (Pica)
	5:00 - 5:30 pm	Pike (Pica)
	5:00 - 6:00 pm	Flying Fish/Shark/Porpoise
	5:30 - 6:15 pm	Polliwog (Renacuajo)
	6:00 - 6:30 pm	Pike, Aquatykes (Pica)
	6:15 - 6:45 pm	Eel/Ray (Anguila/Raya)

### FECHAS SESIONES DE OTONO A & INVIERNO A

Otono A 14 de Sept. - 13 de Dic. 6 semanas (no hay clases los dias 11/23-11/29)

Clases de otono los domingos - 13 de Sept. - 6 de Dic. (no hay clases el dia 29 de Nov.)

Invierno A 4 de enero - 28 de marzo, 6 semanas

Clases de invierno los domingos - 10 de enero - 28 de marzo

Class Times For Fall A & Winter A		
Sabado	9:00-9:30	Pike (Pica)
	9:00-9:45	Polliwog (Renacuajo)
	9:30-10:00	Eel/Ray (Anguila/Raya)
	9:45-10:30	Guppy/Minnow
	10:00-10:30	Pike/Eel (Pica/Anguila)
	10:30-11:15	Polliwog, Fish/Flying (Renacuajo, Pescado/Pez Volador)
Domingo	3:15-3:45	Pike (Pica)
	3:15-4:00	Polliwog (Renacuajo)
	3:45-4:15	Eel/Ray (Anguila/Raya)
	4:00-4:45	Guppy/Minnow
	4:15-4:45	Pike (Pica)
	4:45-5:30	Polliwog, Fish/FlyFish



### CLASES DE NATACION PARA PRE-ESCOLARES

Se realizaran en la YMCA con el programa para pre-escolares. Los cupos son limitados y las clases se realizaran una vez por semana o dos veces por semana durante las siguientes fechas:

1 vez por semana, costo: \$15

2 veces por semana, cost: \$30

miembros: \$30 no miembros: \$60

Si no se completa, clases seran ofrecidas al publico 48 horas antes del comienzo de la clase para los ninos

**Otono II (26 de oct. - 13 de diciembre)**

**Invierno I (4 de enero - 14 de febrero)**

**Invierno II (Feb. 15 - March 28)**

Lunes-Miercoles	11:20 am - 11:50 am
Martes-Jueves	11:10 am - 11:40
Lunes-Miercoles	2:40 pm - 3:10 pm
Martes-Jueves	2:20 pm - 2:50 pm

Edades de 5 años hacia arriba son bienvenidos a participar y hacerse miembros de **Aqua Pack Swim Team (Equipo Pack de Natacion)** El foco sera puesta en la participacion de los ninos, mejora individual y mucha diversion! Ofreceremos clases en las tardes y noches para ajustar los horarios de familias que no puedan asistir. Uno de los desafios sera nadar 25 yardas sin parar.

**Reunion de apoderados:**

Lunes, 28 de Septiembre a las 6 pm

Nuevos padres y Padres anteriores

Recibira un folleto con la informacion adecuada.

<b>Horario de Practicas: Comienza en octubre</b>		
lunes, Mier.	3:00 - 4:00 pm	9 y menos
	4:00 - 5:00 pm	10 y mas
	3:30 - 5:00 pm	12 y mas con permiso del entrenador
martes y jueves	6:45 - 7:45 pm	Practicar en equipo
viernes	3:30 - 5:00 pm	Practicar en equipo



**Costo:** \$160 por sesion completa (oct. 5 - Feb. 14). Valor de seccionales y estatales esta incluido. Abra descuentos para los que van a la escuela elemnetaria & escuela secundaria durante el verano! Descuentos multi-familiares: \$160, \$150 por un segundo, \$140 por un tercero. Media hora de clases privadas con un entrenador tiene un costo de \$15 por sesion Habra mas informacion en la reunion de apoderados.

**SIGHT FOR STUDENTS (EXAMENES DE VISION PARA LOS ESTUDIANTES)**

Ninos con problemas de vision cualficaran para exámenes y anteojos gratis si contactan a la YMCA. Este programa asiste a familias que estan en un 200% nivel pobreza y que no cualifican para ayuda del gobierno o que no pueden obtener seguros de salud. Contacte a la YMCA & pregunte a la directora de servicios de membresia. Auspiciado por la YMCA y el Vision Service Plan (plan de servicios de vision)

**MOWER COUNTY MENTORING (MENTORES DEL CONDADO DE MOWER)**

Los mentores registrados con el Programa de Condado pueden acompañar a su aprendiz a la YMCA gratis. Esto les da la oportunidad de pasar tiempo de calidad juntos mientras disfrutan de las distintas actividades de la YMCA. El aprendiz require tener una membresia juvenil de \$1,00 y los mentores necesitan registrarse en la recepcion de la YMCA.

**ANNUAL SUPPORT CAMPAIGN (CAMPANA ANUAL DE SOPORTE)**

La YMCA cree que nuestro futuro depende de la fuerza de nuestros niños y por eso proporciona programas que ayudan a construir ventajas para nuestra juventud. Cada año miembros de la YMCA dan contribuciones para proporcionar programas de apoyo y ayuda para que familias de áreas necesitadas puedan tener mas oportunidades. Ayude por favor a hacer este prgrama possible dando construbusiones a la YMCA; sabiendo que cada dólar que usted da ayudara a nuestra comunidad. El año pasado estos fondos proporcionaron a 265 familias de bajos ingresos beneficios tales como programas de la Y mas membresia mas subsidios donados por programas como el After School Program, el Programa de Asociacion Juvenil \$1,00 y escuelas pre-escolares licenciadas.

**ACTIVATE AMERICA (ACTIVA AMERICA)**

Nosotros le recomendamos a participar durante esta semana de septiembre los días 19 - 26. En este programa la YMCA y la comunidad de Austin tienen que sumar todos los pasos realizados ya sea caminando o ejercitando. Los pasos seran contados en la suma nacional de paso. Habrá dos maneras de rastrear sus pasos al rededor de América en la Semana del Movimiento: 1) en línea 2) en la pagina web de la YMCA [www.ymca.net](http://www.ymca.net)





**YMCA OF AUSTIN**  
 704 1st Drive NW  
 Austin, MN 55912

Non-Profit Org.  
 U.S. Postage  
 PAID  
 Austin, MN  
 Permit No. 379

**ACTITUD Y CARACTER CUENTA**

Los programas de la YMCA crean momentos que promueven valores positivos en cuanto a tener respeto, responsabilidad, justicia, cuidado, preocupacion e integridad.



**Desarrollamos saludables jovenes, familias y comunidades.**