

STRONG SWIMMERS

CONFIDENT KIDS



FALL 1 2023 REGISTRATION DETAILS

FALL 1 9/11-10/14 (5 Weeks) Registration Member 8/8 & Non-Member 8/12

NEXT SESSION DATES (There may be some added classes):

FALL 2 10/15-11/18 (5 Weeks) Registration Member 10/3 & Non-Member 10/7

FALL 3 11/26-12/16 (3 Weeks) Registration Member 11/7 & Non-Member 11/11

PARENT & CHILD (6 months-3 yr.)	FEE	DURATION	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT
Stage A/B & Stage 1 with Parent	\$50 Member \$80 Non-Member	30 mins					4:30-5 PM	8-8:30 AM 9-9:30 AM
PRESCHOOL (3-5 yrs.)	FEE	DURATION	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT
Stage 1 Water Acclimation & Stage 2 Water Movement	\$50 Member \$80 Non-Member	30 mins	4:30-5 PM		4-4:30 PM 6-6:30 PM 6:30-7 PM		4-4:30 PM 4:30-5 PM	8:30-9 AM 9-9:30 AM 10:10-10:40 AM
Stage 3 Water Stamina		30 mins	4:30-5 PM		4:30-5 PM			
YOUTH (5-12 yrs.)	FEE	DURATION	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT
Stage 1 Water Acclimation & Stage 2 Water Movement	\$50 Member \$80 Non-Member	30 mins	4-4:30 PM	4:30-5 PM	6:30-7 PM 7-7:30 PM		4-4:30 PM	8:30-9 AM 9:40-10:10 AM 10:10-10:40 AM
Stage 3 Water Stamina & Stage 4 Stroke Introduction		30 mins	4-4:30 PM		3:30-4 PM 6-6:30 PM 6:30-7 PM		4:30-5 PM	9:40-10:10 AM 10:45-11:15 AM
Stage 5 Stroke Development & Stage 6 Stroke Mechanics		30 mins			3:30-4 PM 4:30-5 PM			10:45-11:15 AM

PRIVATE LESSONS

Private Lessons (1 class)	\$20 Member \$30 Non-Member	30 mins
Semi-Private Lessons (1 class)	\$15 Member \$25 Non-Member	30 mins

SWIM TEAM

HOLYOKE YMCA VIKINGS SWIM TEAM

We have a swim team ages 5-18 years old. Younger swimmers must be comfortable going underwater and can swim at least 1 length of the pool on their front and back.

Email: Nick Provost for more information

nprovost@holyokeymca.org

CONTACT: Kerry Cordis, Aquatics Director for more information: KCordis@holyokeymca.org

GREATER HOLYOKE YMCA 413-534-5631 www.holyokeymca.org

NADADORES FUERTES NIÑOS CONFIADOS



DETALLES DE REGISTRO DE OTOÑO 1 2023

OTOÑO 1 9/11-10/14 (5 semanas) Miembro de registro 8/8 y no miembro 8/12

FECHAS DE LA PRÓXIMA SESIÓN (Puede haber algunas clases añadidas):

OTOÑO 2 10/15-11/18 (5 semanas) Miembro de registro 10/3 y no miembro 10/7

OTOÑO 3 11/26-12/16 (3 semanas) Miembro de registro 11/7 y no miembro 11/11

PADRES E HIJOS (6 meses-3 años)	PRECIO	DURACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Stage A/B & Stage 1 with Parent	\$50 Miembro \$80 No Miembro	30 acta					4:30-5 PM	8-8:30 AM 9-9:30 AM
PREESCOLAR (3-5 años)	PRECIO	DURACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Stage 1 Water Acclimation & Stage 2 Water Movement	\$50 Miembro \$80 No Miembro	30 acta	4:30-5 PM		4-4:30 PM 6-6:30 PM 6:30-7 PM		4-4:30 PM 4:30-5 PM	8:30-9 AM 9-9:30 AM 10:10-10:40 AM
Stage 3 Water Stamina		30 acta	4:30-5 PM		4:30-5 PM			
JUVENTUD (5-12 años)	PRECIO	DURACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Stage 1 Water Acclimation & Stage 2 Water Movement	\$50 Miembro \$80 No Miembro	30 acta	4-4:30 PM	4:30-5 PM	6:30-7 PM 7-7:30 PM		4-4:30 PM	8:30-9 AM 9:40-10:10 AM 10:10-10:40 AM
Stage 3 Water Stamina & Stage 4 Stroke Introduction		30 acta	4-4:30 PM		3:30-4 PM 6-6:30 PM 6:30-7 PM		4:30-5 PM	9:40-10:10 AM 10:45-11:15 AM
Stage 5 Stroke Development & Stage 6 Stroke Mechanics		30 acta			3:30-4 PM 4:30-5 PM			10:45-11:15 AM

SWIM TEAM

CLASES PRIVADO

Clases privada (1 clase)	\$20 Miembro \$30 No Miembro	30 acta
Clases semiprivada (1 clase)	\$15 Miembro \$25 No Miembro	30 acta

EQUIPO DE NATACIÓN HOLYOKE YMCA VIKINGS

Tenemos un equipo de natación de 5 a 18 años. Los nadadores más jóvenes deben sentirse cómodos bajo el agua y pueden nadar al menos 1 longitud de la piscina en su parte delantera y trasera.

Correo electrónico: Nick Provost para obtener más información nprovost@holyokeymca.org

Contacto: Kerry Cordis, Aquatics Director para más información: KCordis@holyokeymca.org

GREATER HOLYOKE YMCA 413-534-5631 www.holyokeymca.org



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

SPLASHING INTO FITNESS

FALL 2023 REGISTRATION DETAILS

FALL 1 9/11-10/14 (5 Weeks) Registration Member 8/8 & Non-Member 8/12

FALL 2 10/15-11/18 (5 Weeks) Registration Member 10/3 & Non-Member 10/7

FALL 3 11/26-12/16 (3 Weeks) Registration Member 11/7 & Non-Member 11/11

AQUA FIT

Tuesday & Thursday

8:00-8:45 AM

8:45-9:30 AM



ARTHRITIS

Tuesday & Thursday

9:30-10:15 AM

Fees for all Water Aerobics

Classes Listed below (5 weeks):

Member: \$30

Non-Member: \$60

BEGINNER ADULT SWIM LESSONS

Never learned how to swim? Afraid of the water? Need to improve your strokes and/or breathing technique? Come learn this life-skill at the YMCA!



Tuesday 3:15-4 PM Small Pool

Member: \$50

Non-Member: \$80





FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

SPLASHING INTO FITNESS

DETALLES DE REGISTRO DE OTOÑO DE 2023

OTOÑO 1 9/11-10/14 (5 semanas) Miembro de registro 8/8 y no miembro 8/12

OTOÑO 2 10/15-11/18 (5 semanas) Miembro de registro 10/3 y no miembro 10/7

OTOÑO 3 11/26-12/16 (3 semanas) Miembro de registro 11/7 y no miembro 11/11

AQUA FIT

Martes y Jueves

8:00-8:45 AM

8:45-9:30 AM



ARTRITIS

Martes y Jueves

9:30-10:15 AM

**Tarifas para
todos las clases de aerbicos (5 semanas):**

Miembro: \$30

No Miembro: \$60

LECCION DE NATACION PARA ADULTOS PRINCIPIANTES

Nunca aprendiste a nadar? Miedo al agua? Necesita mejorar tu estilo y las técnicas de respiramiento? Ven aprender esta habilidad para salvar vidas en la YMCA!



Martes 3:15-4 PM Piscina pequeña

Miembros \$50 y No Miembros \$80 (5 semanas)

