

2019 Ciudad de Gonzales Guia de Acuaticos de Verano



Alberca ~ 205 Elko St ~ 675-3629 /City Hall ~ 147 Fourth Street ~831-675-5000

NUEVO CURRÍCULUM DE NATACION ESTE AÑO

Todos los participantes de la clase de natación deben participar en una evaluación de habilidades de natación gratuita antes de registrarse. No se permitirá registra sin la evaluación.

Días y fechas de evaluación
11 de mayo, 1 de junio, 8 de junio ~ 10AM -2PM
5 de junio ~ 6 - 8PM

10 de junio - 22 de julio ~lunes 4:30 - 5:30PM y sábado 8-9AM

CLASES DE NATACION

Edades 6 Meses & arriba

Clases por la mañana & por la tarde están disponibles
\$40 per sesión Residentes/ \$50 No Residentes

| Sesión | Días | Registración Empieza |
|--------|-----------------------------|----------------------|
| 1 | 11-21 de Junio | 5 de junio |
| 2 | 25 de Junio - 5 de Julio ** | 17 de Junio |
| 3 | 9 - 19 de Julio | 1 de Julio |
| 4 | 23 de Julio - 2 de Agosto | 15 de Julio |

* Registro después de la evaluación de habilidades ** No clases 4 de julio

Clases son de Martes a Viernes

Clases para Padre e Hijo: Edades 6 - 35 meses ~ 22 de Junio ~ 17 de Agosto
Sábado 9:00 - 9:30AM No clases 6 de julio

Clases para adolescentes y adultos: Martes y Jueves 6:30 - 7:00PM

Sesión 1 ~ 18 de junio - 11 de julio Sesión 2 ~ 16 de julio - 8 de agosto

Clases privadas: sesión de 1/2 hora \$18 Por Participante

Clases Privadas son por cita solamente. Por favor contacte al manejador de la alberca al 675-3629 para una cita.

NOCHE DE PELICULAS

Peliculas familiares y natación los viernes por la noche.

Compra tus boletos por adelantado para asegurarte de que entres. Venta de boletos por adelantado el martes antes del evento.

Boletos de Pre Venta \$6 / 7:30 la entrada

En la puerta \$8 / 8:00 la entrada

SENSORY SAFE SWIM

Sin silbatos, música ligera, agua tibia!
viernes 9:30 - 10:30AM

Sensory safe swim es para niños y adultos que necesitan un ambiente tranquilo para divertirse en el agua.

Menores de 3 Gratis ~ Jóvenes (4 - 17) \$2

Adultos (18-59) \$3 ~ Ancianos (60+) \$2

PASE PARA LA ALBERCA

No espere en línea!

Obtenga Su Pase Rápido Ahora!

Jóvenes (8 -17) \$75, Adulto (18 - 59) \$100

Ancianos(60+) \$75, Pase de Familia \$200

(Basado en familia de 5 miembros Mínimo 1, Máximo 2 adultos)

Miembro de familia adicional \$50

Pase de Salud \$75 (14+)

(Clase de Ejercicio en el agua solamente)

EJERCICIO DE AGUA PROFUNDA

Las clases son para edades 14+

Todas las Clases \$3 por clase o gratis con el pase de la alberca

EJERCICIO EN AGUA POCA PROFUNDA martes - viernes 7- 7:30PM y sábado 9:30 - 10:00AM Enfoque en ejercicio cardio vascular de impacto bajo que incluye correr y estirarse en la agua.

EJERCICIO EN AGUA PROFUNDA martes, jueves y viernes 6:30 - 7 Enfoque en ejercicio cardio vascular de alta intensidad, entonar y acondicionar músculos en el agua.

EJERCICIO DE SIRENA - lunes y miércoles 6:30 - 7:00PM y sábado 9:00 - 9:30AM Esta clase de ejercicios acuáticos de alta intensidad se concentra en fortalecer tu centro.

Caminando en agua - lunes, miércoles y viernes 6:30 - 7:00PM

Esta clase de baja intensidad es ideal para personas con poca experiencia haciendo ejercicio y personas de mayor edad. Esta clase incluye caminar hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado.

Natación de vuelta - lunes - viernes 7:00 - 7:30PM

NATACION PARA NINOS PRE ESCOLARES

Natación Recreacional para familias con niños menores de 8 años!

Adultos deben entrar al agua con sus hijos. El personal estará en el agua con las familias para enseñar a los niños pequeños juegos de agua. Bajo la supervisión directa de un salvavidas en el agua, los niños más pequeños, en chalecos salvavidas se les dará la oportunidad de experimentar el extremo profundo. Música para niños pequeños.

lunes — jueves 3:30 - 4:30 PM ~ 3 años y menores gratis ~

Jóvenes (4 - 8) \$2.00 ~ Adultos \$3.00

SALVAVIDAS JUNIOR

Edades 12 - 16 ~ Nadadores Avanzados Solamente

Programa Gratis 14 de Junio - 2 de Agosto

Practicar y asignaciones de turno ~ viernes 2:30 - 4:30PM

Aprende habilidades básicas de salvavidas y trabaja ayudando con clases de natación. Salvavidas Junior recibirán un pase de Jóvenes para la alberca.

NATACION RECREACIONAL

NATACION DURANTE EL DIA

martes - viernes - 12:30 - 2:30PM

sábado - 1:30 - 3:30PM

NADAR DE NOCHE

lunes - jueves 7:30-9:30PM

NADAR DE ADOLESCENTES

sábado ~ 7:00 - 9:00PM

DOMINGO NATACION RECREACIONAL

Domingo 5:00 - 8:30PM

CUOTAS PARA LA ALBERCA

Menores de 3 Gratis ~ Jóvenes (4 - 17) \$3

Adultos (18-59) \$4 ~ Ancianos (60+) \$3

FIESTAS EN LA ALBERCA

FIESTAS PRIVADA

Empezando en \$275

Tenga la alberca para usted mismo por 3 horas

sábado ~ 10:00AM - 1:00PM y 4:00 - 7:00PM

domingo ~ 10:00AM - 1:00 & 1:30 - 4:30PM

Visítenos en facebook @city of Gonzales (Ca) Recreation y en el sitio de web de la ciudad de Gonzales @ gonzalesca.gov