



SWIM LESSONS

Registration begins May 1, 2023
 City of Dinuba Community Services Department
 1390 E. Elizabeth Way, Dinuba, CA

\$34 per participant, per 2-week session.
Class sizes are limited so register early
Ages 4 yrs. to 16 yrs. old

Classes held at the
 Dinuba High School Aquatics Complex
 340 E. Kern St., Dinuba, CA

Open Swim begins June 5th
Mondays, Wednesdays, Fridays
\$2.00 per person
 (Open swim days are subject to change)

Water Aerobics - \$20 - 2-week session
Mon-Fri 8:15am – 9:00am
Lap swim \$1 per visit
Mon-Fri 8am-12:30pm

Class Time	Session 1 6/5 - 6/16	Session 2 6/19 - 6/30	Session 3 7/3 - 7/14	Session 4 7/17 - 7/28
9:20 AM	1, 2, 4	1, 3, 4	1, 2, 3	1, 2, 4
10:00 AM	1, 2, 3,	1, 2, 4	1, 4, 5/6	1, 2, 3
10:40 AM	1, 3, 4	1, 2, 5/6	1, 2, 3	1, 3, 5/6
11:20 AM	1, 2, 5/6	1, 2, 3,	1, 2, 3	1, 2, 5/6
12:00 PM	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 4	1, 3, 4

No lessons on July 4th

Level 1 - Water Exploration
 Level 2 - Primary Skills
 Level 3 - Stroke Readiness

Level 4 - Stroke Development
 Level 5 - Stroke Refinement
 Level 6 - Skill Proficiency

Swim Lessons Course Description:

Level I – Water Exploration: (Ages 4 and over, kids must be able to stand on their own in the shallowest depth of the pool for this level); Introduction and orientation to aquatic environment. Create a sound foundation for aquatic and safety skills. Children are taught to breath, float on both their stomach and back and will learn basic arm and leg movements. (Approx. Depth - 2.5 ft. off the steps, 3 feet deep)

Level II – Primary Skills: Introduction to basic strokes and rhythmic breathing. Children must know the basics of freestyle movement and be able to float on both their stomach and backs. (Approx. Depth - 3.5 ft. off the steps)

Level III – Stroke Readiness: Increase swimming skill competency, elementary backstroke. Practice safety and rescue skills. Children must be able to swim unassisted at least one lap. (Depth - 3.5 ft. off the steps)

Level IV – Stroke Development: New skills covered are breaststroke and turns at the wall. Children must be able to swim unassisted for two laps.

Level V – Stroke Refinement: Continue refinement of freestyle, backstroke, and breaststroke. Introduction to butterfly and surface dives

Level VI – Skill Proficiency: Develop maximum efficiency and endurance for strokes. Introduce surface dives and flip turns.

Clases de Natación, Descripción del Curso:

Nivel I – Exploración del Agua: (Las edades de 4 años y más, los niños deben ser capaces de permanecer en su propia en la profundidad más profunda de la piscina para este nivel); Introducción y orientación al medio acuático. Crear una base sólida para las habilidades acuáticas y de seguridad. A los niños se les enseña a respirar, a flotar tanto en el estómago como en la espalda y aprenderán los movimientos básicos del brazo y la pierna. (Profundidad aproximada: 2,5 pies de los escalones, 3 pies de profundidad)

Nivel II – Destrezas Primarias: Introducción a los trazos básicos y respiración rítmica. Los niños deben conocer los fundamentos del movimiento Freestyle y ser capaces de flotar tanto en el estómago como en la espalda. (Profundidad: 3,5 pies de los escalones)

Nivel III – Preparación del Movimiento: Aumente la competencia de habilidad para nadar, espalda elemental. Practique la seguridad y las habilidades de rescate. Los niños deben ser capaces de nadar sin ser asistido por lo menos una vuelta. (Profundidad: 3,5 pies de los escalones)

Nivel IV – Desarrollo de Trazos: Las nuevas habilidades cubiertas son braza y vueltas en la pared. Los niños deben ser capaces de nadar sin ser asistido durante dos vueltas.

Nivel V – Refinamiento de Trazo: Continuar el refinamiento de Freestyle, espalda y braza. Introducción a las zambullidas de la mariposa y de la superficie

VI – Habilidad: Desarrolle la máxima eficiencia y resistencia para los derrames cerebrales. Introduzca las inmersiones superficiales y voltee los giros.