

SWIM FITNESS

2010 Application: January 20-March 10

Participant's Name: _____

Age: _____ Gender: _____

Address: _____

City

Zip

Email Address: _____

Home Phone: _____

Parent's Name: _____ Work Phone: _____

Emergency Contact: _____ Phone: _____

Swimmer Agreement: I agree to participate fully at each class. I will demonstrate respectable behavior at all times. I am committed to improving my own swimming ability and will encourage fellow swimmers as they progress at their own pace. I understand that this program emphasizes fitness, skill development and fun.

Participant's Signature: _____

Parent(s)/Guardian Agreement: I give permission for my child to participant in the Boys & Girls Club Swim Fitness Program. I have carefully read the parent information section and I would like to sign up and commit my child to the program.

Parent's Signature: _____

Sweatshirt Size: _____ (Child & Adult Sizes Available) i.e. Adult S, Child S

New Participants Only, Sweatshirts are received for completing a 500 yd Freestyle, 100 yd I.M or 200 yd I.M. event.

Swim Fitness

Practice: Mondays and Wednesdays @ 4:00-5:30 pm

Last Day: March 10

No Class: February 15- President's Day

Cost: \$30

Parent Information Sheet

Keep as a reminder

The Boys & Girls Club Swim Fitness Program was developed to teach children proper fitness principles along with correct stroke mechanics. Your child will also learn swim-slang, which are common terms/phrases used in the swimming world. I.e. pyramids and 25 free on the 30. This class is for everyone and all skill levels.

The four competitive swim strokes taught in this class are the Freestyle, Back Stroke, Breaststroke, and Butterfly.

The focus of this class is to make goals and achieve those goals! (A list of goals is at the bottom of this page.) You and your child should discuss the goals. Competition is NOT part of this class. There are NO swim meets.

Attendance is very important! It will be extremely difficult for your child to achieve his/her goals if he/she only comes to class once a week.

Every swimmer who achieves their goal(s) will have his/her name placed on the Swimmers Wall of Fame. In addition, any swimmer successfully swimming the 500 yd Freestyle, 100 yd I.M. or 200 yd I.M. will receive a Swim Fitness Sweatshirt.

Goals:

25 yd Freestyle	50 yd Freestyle
25 yd Backstroke	50 yd Backstroke
25 yd Breaststroke	50 yd Breaststroke
25 yd Butterfly	50 yd Butterfly

(25 yd distance goals are for 7 and 8 year olds only)

100 Freestyle	100 yd I.M. (Fly, Back, Breast, Free)
100 Backstroke	200 yd I.M. (Fly, Back, Breast, Free)
100 Breaststroke	500 yd Freestyle
100 Butterfly	

Swimmers are encouraged to have more than one goal!

NO SWIM CLASS: January 22nd

Dear Parent:

The Boys & Girls Club will be offering a new program in the Aquatics Department entitled Swim Fitness. The Swim Fitness class will be taking the place of the Recreational Swim Team.

I would like to personally invite your child(ren) to join this class because either he/she has regular attendance in the pool, was on the recreation swim team or because I feel your child(ren) would enjoy the challenge of the class.

Enclosed you will find all the information you need about the class including an application. However, if you have any further questions feel free to call me at (831) 423-3138 ext 25. Scholarships are available.

**Brenda Fritz
Aquatics Director**

Dear Parent:

The Boys & Girls Club will be offering a new program in the Aquatics Department entitled Swim Fitness. The Swim Fitness class will be taking the place of the Recreational Swim Team.

I would like to personally invite your child(ren) to join this class because either he/she has regular attendance in the pool, was on the recreation swim team or because I feel your child(ren) would enjoy the challenge of the class.

Enclosed you will find all the information you need about the class including an application. However, if you have any further questions feel free to call me at (831) 423-3138 ext 25. Scholarships are available.

Brenda Fritz
Aquatics Director
Queridos Padres:

El Boys & Girls Club estara ofreciendo un programa nuevo en el departamento Acuatico titulado Swim Fitness. Esta clase de Swim Fitness tomara el lugar del equipo de natacion recreacional.

Quisiera personalmente inviter a su hijo/s que tomen esta clase porque el/ella regularmente asiste a la pisina, estaba en el equipo de natacion recreacional, o porque siento que su hijo/s disfrutaria del desafio de la clase.

Incluido encontrara toda la informacion que necesita sobre la clase, incluso una aplicacion. Sin Embargo, si tiene algunas otras preguntas sientase libre de llamarme al numero (831) 423-3138 ext. 25. Becas son disponibles.

Brenda Fritz
Directora del Departamento Acuatico

Queridos Padres:

El Boys & Girls Club estara ofreciendo un programa nuevo en el departamento Acuatico titulado Swim Fitness. Esta clase de Swim Fitness tomara el lugar del equipo de natacion recreacional.

Quisiera personalmente inviter a su hijo/s que tomen esta clase porque el/ella regularmente asiste a la pisina, estaba en el equipo de natacion recreacional, o porque siento que su hijo/s disfrutaria del desafio de la clase.

Incluido encontrara toda la informacion que necesita sobre la clase, incluso una aplicacion. Sin Embargo, si tiene algunas otras preguntas sientase libre de llamarme al numero (831) 423-3138 ext. 25. Becas son disponibles.

Brenda Fritz
Directora del Departamento Acuatico

Oja de Informacion Para Padres

(conservar esta oja como un recordatorio)

El programa Boys & Girls Club Swim Fitness ha sido desarrollado para enseñar a niños los principios apropiados de Buena forma física y salud junto con mecánicas de natación correctas. Sus hijo/s también aprenderán frases comunes usadas en el mundo de natación. Por ejemplo: pirámides y 25 libre en los 30. Esta clase es para todos y todos niveles de natación.

Los cuatro golpes de natación competitivos enseñados en esta clase son el Freestyle, Backstroke, Breaststroke, y el Butterfly.

El enfoque de esta clase es establecer metas y llevarlas a cabo! (Encontrará la lista de metas al fondo de esta página.) Usted y su hijo/a deberían hablar sobre estas metas. Concurso y/o competición **NO** es parte de esta clase. **NO** habrá concursos de natación.

Asistencia a la clase es muy importante! Se le va hacer extremadamente difícil a su hijo/a si solo asiste a clase una vez a la semana. Habrá fiestas de natación cada mes para los nadadores que asisten cada clase sin falla.

Cada nadador que cumple sus metas tendrá su nombre colocado en la pared de fama náutica (Swimmers Wall of Fame). Además, cada nadador que exitosamente nade el 500 yd Freestyle, 100 yd I.M o el 200 yd I.M. recibirá un suéter de Swim Fitness con la meta cumplida escrita en la espalda. Por ejemplo: 500 yd Freestyle Club.

Metas:

25 yd Freestyle	50 yd Freestyle
25 yd Backstroke	50 yd Backstroke
25 yd Breaststroke	50 yd Breaststroke
25 yd Butterfly	50 yd Butterfly

(Las metas de 25 yd son solo para los niños de 7,8, y 9 años de edad)

100 yd Freestyle	100 I.M (Fly, Back, Breast, Free)
100 yd Backstroke	200 I.M (Fly, Back, Breast, Free)
100 yd Breaststroke	500 yd Freestyle
100 yd Butterfly	

Animamos a los nadadores que tengan más de una meta!

No Habrá clase de natación: Septiembre 18 y Octubre 30.

Swim Fitness

(Nadando hacia la salud)

Aplicacion 2008: Sept 2-Nov 27

Nombre del Participante: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Direccion de Domicilio: _____

Ciudad

Zip

Numero de Telefono: _____

Nombre de Padre(s): _____ Telefono de Trabajo: _____

Contacto de Emergencia: _____ Numero de Telefono: _____

Acuerdo de Nadador: Consiento a participar totalmente en cada clase. Demonstrare comportamiento respetuoso a todo tiempo. Estoy cometido/a a mejorar mis capacidades de nadar y animare a mis companeros/as nadadores/as mientras progresan a sus propios pasos. Entiendo que este programa se enfoca en la salud, el desarrollo de la habilidad, y en diversion.

Firma del Participante: _____

Acuerdo de Parde(s): Doy permiso a mi hijo/a que participe en el programa Boys & Girls Club Swim Fitness. He leido la informacion para los padres con cuidado y deseo comprometer a mi hijo/a al programa para estos dias. ___Lunes/Miercoles 4:00-6:00 ___ Martes/Jueves 5:00- 7:00

Firma de Padre(s): _____

Talla de Camisa: _____ (tallas para ninos y adultos son disponibles)

Practica: Lunes/Miercoles 4:00-6:00, Martes/Jueves 5:00-7:00

Costo: \$30 (incluye membresia para el ano 2008) Becas son disponibles.