

PARQUES Y RECREACIÓN DE GLENDALE

Verano de 2009

SPLASHBOOK!



Horas de Natación
Lecciones de Natación
Equipos de Natación y de Clavados
Programa de Guardavidas Junior
Eventos Familiares
Equipos de Water Polo
Programa de natación sincronizada
Clases de guardavidas y de resucitación cardiopulmonar (CPR)
Clases de ejercicios acuáticos para adultos



5850 West Glendale Avenue • Glendale, AZ 85301
(623) 930-2820 • **Splashline** (623) 930-2041
www.glendaleaz.com/parksandrecreation

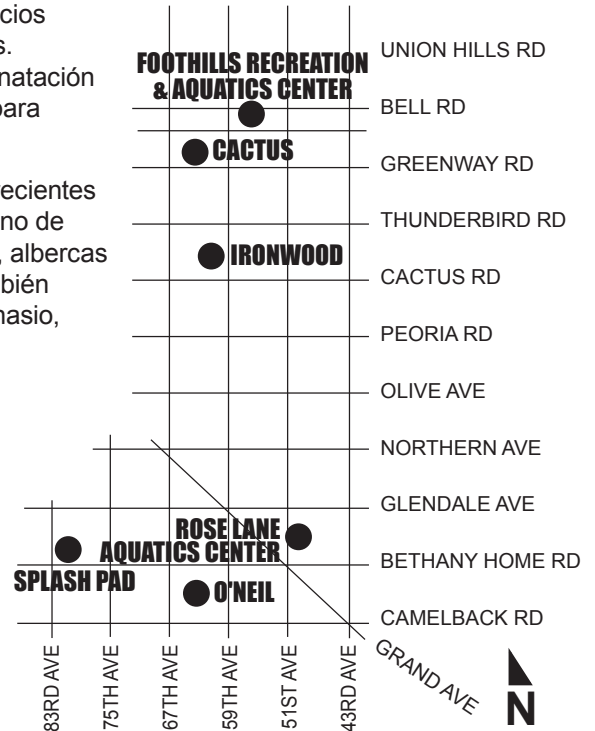
¡BIENVENIDOS!

Esperamos que usted y su familia vengán a disfrutar de la diversión y ejercicios provistos a través de una variedad de oportunidades y programas acuáticos. Contamos con seis albercas y dos centros acuáticos. Ofrecemos horas de natación para recreación, equipos, clases, eventos familiares y clases de ejercicios para adultos.

Rose Lane Aquatics Center y Foothills Recreation & Aquatics Center, más recientes de nuestras facilidades, está abierta y se destaca por un centro acuático lleno de diversión con toboganes, albercas de competición, estructuras para juegos, albercas con entrada de playa y un río de aguas tranquilas en Foothills. Foothills también cuenta con muchas actividades para interiores como pista para correr, gimnasio, salón de reuniones, vestuarios, cocinas para enseñanza y mucho más.

FACILIDADES	DIRECCION	TELEFONO*
Cactus	15500 N. 63rd Ave.	(623) 412-5532
Foothills Recreation & Aquatics Center	5600 W Union Hills Dr.	(623) 930-4600
Ironwood	12603 N. 61st Ave.	(623) 412-5868
O'Neil	6448 W. Missouri	(623) 915-2803
Rose Lane Aquatics Center	5003 W. Marlette	(623) 930-7905
Splash Pad	83rd Ave & Berridge Ln.	

*Nota: A excepción de Foothills, los teléfonos de la albercas no se proveen de personal y no serán contestados hasta que la fecha que las albercas individuales se abren.



Horario para el área para que los pequeños salpiquen (sujeta a cambios)

Día en Memoria por los Caídos en la Guerra – Día del Trabajo
 Todos los días 9 a.m.-hasta el atardecer

Le pedimos estos 6 FAVORES para nadar saludablemente

1. Por favor no nade cuando tenga diarrea ni durante las dos semanas siguientes. Esto es especialmente importante para los niños que usan pañales. Puede diseminar los gérmenes en el agua y enfermar a otras personas.
2. Por favor no tomen el agua de la piscina. De hecho, eviten que el agua entre en su boca.
3. Por favor practique la buena higiene. Glendale requiere que los participantes se duchen antes de nadar. Por favor lávese las manos después de usar el baño o cambiar pañales. Los gérmenes de su cuerpo terminan en el agua.
4. Por favor lleve a sus niños al baño regularmente o revise sus pañales. Si espera a que le pidan "ir al baño" puede que ya sea muy tarde.
5. Por favor cambie los pañales y trajes de baño en el baño y no al lado de la piscina. Los gérmenes se pueden diseminar a las superficies y objetos dentro y alrededor de la piscina y diseminar enfermedades.
6. Por favor lave completamente a su niño con agua y jabón, (especialmente las nalgas) antes de nadar. Todos tienen cantidades invisibles de materia fecal en las nalgas que luego termina en la piscina.



CONTENIDO

Recreo de las Albercas	3
Registration Información para la Inscripción	4
Información de natación y descripción de las clases	4-5
Entrenamiento de guardavidas	5
Programa de Guardavidas Junior	5
Horario de las clases de Cactus	6
Horario de las clases de Foothills	7
Horario de las clases de Ironwood	8
Horario de las clases de Rose Lane	9
Horario de las clases de O'Neil	9
Swim Equipos de Natación	10
Información sobre las fotos de los equipos	10
Dive Equipos de Clavados	11
Equipo de Water Polo	11
Synchronized Swimming Program	11

♿ Para asistencia especial, llame al (623) 930-2838.
 Para problemas de audición, llame TDD al 930-2197.

El Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Glendale, prohíbe la discriminación en base de raza, color, el sexo, el origen nacional, y/o en condiciones incapacitación física como inmunodeficiencia virus o contraída inmunodeficiencia síndrome u otros virus contagiosos en los programas y actividades. El o ella puede poner una demanda, alegando discriminación con el Departamento de Parques y Recreación de Glendale o con el Director del Programa de Oportunidades de Igualdad, National Park Service, P.O. Box 37127,



Recreation Swim



Para más información, llame a la
LÍNEA ACUÁTICA: 623-930-2041.

Children Los niños de 6 años y menores deben estar acompañados de una persona responsable (de 14 años o mayor) y debe estar a un brazo de distancia del niño en todo momento. Se proveerá una pulsera identificatoria a los clientes en esta categoría. Los niños de 7 a 9 años deben estar acompañados de una persona responsable (de 14 años o mayor) que este en la facilidad todo el tiempo. Los niños de 10 años o mayores pueden utilizar la facilidad sin supervisión adicional.

Por favor no traiga ningún niño enfermo a las facilidades acuáticas de Glendale, o que haya estado enfermo en las dos últimas semanas. Esto compromete la seguridad y la salud de todos los clientes.

Horas de Recreo de las Albercas

Horario de la Alberca de Cactus:
No hay horario de natación de recreo

Horario de la Foothills Aquatics Center:
25 de Mayo 1-6 p.m., Lunes
26-29 de Mayo 1-5 p.m., Martes - Jueves
30-31 de Mayo Noon-4 p.m., Sábado y Domingo
1-5 de Junio 1-5 p.m., Lunes - Jueves
6 y 7 de Junio Noon-4 p.m., Sábado y Domingo

Días de semana
8 de Junio-24 de Julio 1-6 p.m., Lunes - Jueves
27-31 de Julio 1-5 p.m., Lunes - Jueves

Fines de semana en Agosto
Junio y Julio Noon-4 p.m., Sábado y Domingo

Fechas de natación de agosto
1-2 de Agosto Noon-4 p.m., Sábado y Domingo
3-7 de Agosto 1-5 p.m., Lunes - Jueves
8 de Agosto Noon-4 p.m., Sábado

Horario de la Alberca de Ironwood y O'Neil:
30 de Mayo - 2 de Agosto 1-5 p.m., Lunes-Sunday
Cerrado el 4 de Julio

Horario de la Rose Lane Aquatics Center:
23, 24, 25 de Mayo 1-5 p.m.,
Sábado, Sunday & Lunes
30-31 de Mayo 1-5 p.m., Sábado y Domingo
1 de Junio - 2 de Agosto 1-7 p.m., Lunes - Jueves
1-5 p.m., Sábado y Domingo
4 de Julio 1-5 p.m., Sábado
8-9, 15-16, 22-23, 29-30 de Agosto
1-5 p.m., Sábado y Domingo
5-7 de Septiembre 1-5 p.m.,
Sábado, Domingo y Lunes

No se permite la entrada a las facilidades sin el pago de la admisión. No se permite comida/ bebidas /goma de mascar o vidrio en las facilidades acuáticas. Están permitidas las botellas de agua.

Admisión para Natación de Recreo de Ironwood y O'Neil:

Categoría de Edad	Residentes*	No Residentes
Menores de 2 años	GRATIS	GRATIS
De 3 a 17 años	50¢	50¢
Adultos (18 años y mayores)	\$1	\$1.50

Admisión para Rose Lane Aquatics Center:

Categoría de Edad	Residentes*	No Residentes
Menores de 2 años	GRATIS	GRATIS
De 3 a 17 años	\$1	\$1
Adultos (18 años y mayores)	\$3	\$6
Mayores (55+)	\$2.50	\$5

Admisión para Foothills Aquatics Center:

Categoría de Edad	Residentes*	No Residentes
Menores de 2 años	GRATIS	GRATIS
De 3 a 17 años	\$2.50	\$3
Adultos (18 años y mayores)	\$5	\$6
Mayores (55+)	\$2.50	\$3

Ironwood y O'Neil Pases de Natación:

NOTA: Disponible solamente para los residentes de Glendale. Los Pases son válidos por un verano y pueden ser comprados en Ironwood o O'Neil de la ciudad o oficina de Parques y Recreación de Glendale. No habrá devoluciones por la porción de los pases no utilizada.

Categoría de Edad	15 veces de uso	30 veces de uso
De 3 a 17 años	\$7	\$13
Adultos (18 años y mayores)	\$14	\$27

Rose Lane Aquatics Center Pases de Natación:

NOTA: Disponible solamente para los residentes de Glendale. Los Pases son válidos por un verano y pueden ser comprados solamente en el Centro Acuático Rose Lane o oficina de Parques y Recreación de Glendale. No habrá devoluciones por la porción de los pases no utilizada.

Categoría de Edad	15 veces de uso	30 veces de uso
De 3 a 17 años	\$13	\$25
Adultos (18 años y mayores)	\$39	\$75
Mayores (55+)	\$32.50	\$62.50

Foothills Aquatics Center Pases de Natación:

NOTA: Disponible solamente para los residentes de Glendale. Los Pases son válidos por un verano y pueden ser comprados solamente en el Centro Acuático Foothills. No habrá devoluciones por la porción de los pases no utilizada.

Categoría de Edad	15 veces de uso	30 veces de uso
Residentes de 3 a 17 años*	\$30	\$60
No-residentes de 3 a 17 años	\$41	\$82
Residente Adulto (18 años y mayores)*	\$60	\$120
No-residente Adulto	\$82	\$164
Residentes Mayores (55+)*	\$30	\$60
No-residentes Mayores	\$41	\$82

**Los residentes de Glendale deben mostrar la cuenta del agua de Glendale u otra prueba de residencia aprobada.*

Registration Information

La inscripción es para todas las clases, equipos y para los programas.

Cuando se inscribe, por favor especifique el código de la clase o actividad. **Los residentes de Glendale deben mostrar una prueba de residencia aprobada (como la cuenta del agua) para recibir la cuota de residente.**

INSTRUCCIONES PARA INSCRIBIRSE EN LOS PROGRAMAS ACUÁTICOS

30 DE MAYO – 23 DE JULIO:

RESIDENTES Y NO RESIDENTES DE GLENDALE PARA TODAS LAS PISCINAS

Tenemos inscripción disponible para los que se presenten en las piscinas durante su horario normal. Debe inscribirse en la piscina a la que desea asistir. Vea arriba para más información sobre estos métodos de inscripción.

Swimming Lessons

Las lecciones de natación se ofrecen para todas las edades y niveles en todas las albercas y centros acuáticos de Glendale. Las clases se reúnen típicamente 9 veces en un período de dos semanas (generalmente lunes y viernes, o lunes y jueves) durante 30 minutos.

La Ciudad de Glendale se ha asociado con **Southwest Ambulance** quien está orgulloso de ofrecer un número limitado de becas para lecciones de natación disponibles en el Centro Acuático Rose Lane, la alberca Ironwood, la alberca O'Neil y la alberca O'Neil. Las lecciones disponibles son para los Niveles B, Nivel 1, Nivel 2, y Nivel 3. La inscripción para las becas comienza el 30 de Mayo en cada una de las albercas. Podrá haber disponible otras becas de Parques y Recreación. Si está interesado, por favor llame al 623-930-2820.

Precio de Equipos y Lecciones de Natación

Clases para jóvenes y adultos:

Residentes de Glendale: \$10 No Residentes: \$15

Ejercicios para Adultos:

Residentes de Glendale: \$12 No Residentes: \$17

Vea las páginas 10 a 11 para los precios e información de los equipos.

Las tarifas de registración no tienen devolución, salvo que esta sea autorizada por el Supervisor Acuático.

Swimming Lessons

NUEVO

Clases de natación

Particulares/Semi Particulares

Cómo inscribirse: llame al Coordinador de las Clases Particulares al 623-695-3772 para información y para inscribirse para Clases Particulares. Se aceptarán llamadas a partir del 1ro de junio

Edades: Preescolar – Adulto

Horarios: Las lecciones particulares son de 30 minutos de duración y son programadas con un profesor que se especializa en sus propias habilidades de natación. En las clases semi-particulares, todos los participantes deben tener un nivel de destrezas similar. Se requiere la compra mínima de 2 clases por persona. El pago se debe realizar en la piscina de Ironwood antes de comenzar con la primera clase.

Precio:	Residentes	No Residentes
1 persona, 30 minutos	\$12	\$15
2 persona, 30 minutos	\$24	\$30
3 persona, 30 minutos	\$36	\$45

Localidad: Piscina de Ironwood

Fecha: de Junio - 2 de Agosto. Todas las clases se deben completar para el 2 de agosto. No habrá devoluciones por las clases que no se hayan tomado.

Devoluciones/cancelaciones: No habrá devoluciones de las clases particulares de natación. Se requiere de 48 horas de aviso antes del horario de la clase para volver a programar la clase y no perder el pago de la cuota. Debe avisar llamando al teléfono 623-695-3772. Por favor deje su mensaje si no podemos contestar su llamada.



Swimming Lessons (cont.)

Programa Para Aprender a Nadar de la Cruz Roja

Nivel A - Padre/Niño* - Edades de 6 a 36 meses— deben estar acompañados por un adulto. Clase de aclimatación al agua, para niños con poca o sin experiencia previa en el agua.

Nivel B*: De 3 a 5 años de edad. Para niños con alguna experiencia previa en el agua, pero reacios a sumergirse, y que requieren soporte total en el agua cuando están lejos de la pared. Participants must be able to hang onto the wall by themselves, and are not to be accompanied by an adult.

**Los objetivos para las clases previas son: conocimiento y práctica de seguridad en el agua, habilidades de ajustes acuáticos y preparación para la natación, Clavación, disfrutar del agua y participar en la socialización.*

Nivel 1 - Introducción a Habilidades Acuáticas: 4-7 años (Los niños de 4 y 5 años deben tener al menos dos sesiones de natación como experiencia). Deben poder entrar al agua, moverse a lo largo de la pared 5 yardas, mantenerse a flote 5 veces hasta el nivel del mentón, salir del agua sin peligro, y flotar de frente y de espalda durante 3 segundos con ayuda.

Nivel 2 - Habilidades Acuáticas Fundamentales: De 6 años o más. Debe poder entrar al agua, moverse al lado de la pared por 5 yardas, cabecear en el agua 5 veces y salir del agua sin ayuda. También debe poder darse vuelta de espalda y flotar por 3 segundos sin ayuda.

Nivel 3 - Desarrollo de Brazadas: Debe poder separarse del borde en aguas profundas hasta el pecho, darse vuelta de espalda y flotar por 5 segundos, empujarse de la pared y nadar brazadas combinadas de frente por 15 pies, empujarse de la pared y nadar brazadas combinadas de espalda por 15 pies.

Nivel 4 - Mejoramiento de Brazadas: Debe poder saltar en aguas profundas hasta el pecho desde el borde, nadar crol por 15 yardas usando una respiración rítmica, mantenerse flotando por 30 segundos, luego nadar crol de vuelta por 15 yardas.

Nivel 5 - Refinamiento de Brazadas: Debe poder entrar primero con los pies en aguas profundas hasta el pecho, nadar crol por 25 yardas, flotar o mantenerse de espalda por 1 minuto en aguas profundas, nadar de espalda con brazadas por 15 yardas, nadar de pecho por 15 yardas, flotar en el agua, parado, por 1 minuto, nadar crol de vuelta por 25 yardas.

Clases Adicionales que se Ofrecen (no es program de la Cruz Roja)

Adultos: Para adultos sin o con pocas habilidades de natación. El instructor trabajará con cada individuo a su propio nivel.

Introducción a Clavadismo: Para principiantes interesados en aprender los procedimientos apropiados para clavadismo.

Introducción a Brazadas: Para miembros de equipo de natación o participantes en aprender las cuatro brazadas competitivas—brazada de espalda, estilo libre, mariposa, y crol.

Ejercicios para Adultos: Para mayores de 15 años. Es un estilo de ejercicio aeróbico que se realiza en el agua.

AVISO PARA LAS CLASES DE NATACIÓN:

- El encargado de la alberca se reserva el derecho de agregar, cambiar u omitir clases cuando sea necesario.
- El encargado de la alberca se reserva el derecho de colocar a los niños en la lección de la clase apropiada.
- Los padres que registren a sus niños en el nivel de lección equivocado, no les será permitido cambiar de clase si no hay lugar disponible.
- En el caso de que las lecciones sean canceladas por el mal tiempo, competencias de equipos, etc., estas NO serán recuperadas o se le devolverá su dinero.
- No se aceptarán más reservas que los espacios disponibles para las clases, por razones de seguridad.
- Los padres deben mantenerse en el área designada durante las lecciones, salvo que se hayan registrado en las clases para Infantes, donde el padre debe participar con el niño.
- Son obligatorios los pañales para nadar para los niños menores de 3 años. Se venden en la caja de la alberca por un precio nominal.

LIFEGUARD TRAINING

Entrenamiento para Guardavidas y CPR para los Rescatistas Profesionales – Mayores de 15 años

Precio: Residentes, \$125 • No residentes, \$150

La inscripción para esta clase está actualmente abierta; llame 623-930-2820!

Requisitos: Debe contar con destrezas de natación del nivel 4 de la Cruz Roja o equivalentes. La prueba previa consiste en nadar 300 yardas continuas (100 estilo libre, 100 estilo pecho, 100 estilo libre o estilo pecho); nadar a 20 yardas del borde de la pared, buscar un ladrillo de 10 libras de una profundidad de 7 pies de agua y regresar con el ladrillo a 20 yardas del borde de la piscina en 1 minuto y 45 segundos. Se llevará a cabo en la piscina Community Pool. Debes tener 15 años de edad cumplidos para el último día de clases.

Código	Fecha	Tiempo
536561-20	5 de Julio (Prueba previa)	9 - 11 a.m.
	27 - 31 de Julio	9 a.m. - 12 p.m.
	1 de Agosto	9 a.m. - 12 p.m.
	3 - 7 de Agosto	9 a.m. - 12 p.m.

PROGRAMA DE GUARDAVIDAS JUNIOR

Si estás interesado en ser guardavidas y tienes entre 11 y 15 años, estas clases te enseñará una variedad de destrezas para guardavidas. Las experiencias incluirán asistir con las lecciones de natación, los equipos de natación/clavadismo, eventos especiales; preparación para el servicio al cliente, reglas y regulaciones de seguridad; y el mantenimiento de la facilidad acuática. Tenemos posiciones para voluntarios de las piscinas para los Guardavidas Juniors, después que terminan las clases. *NOTA: los participantes solamente se pueden inscribir en un solo nivel o clase por verano. Una vez completada la clase el participante se podrá inscribir en el siguiente nivel para el próximo verano.*

Preparación para Guardavidas (LG-R) – 11-12 años (máximo 10 por clase)

Requisitos: Habilidad de nadar al menos 200 estilo libre y 100 brazadas de pecho.

Guardavidas Pricipiante I (GSI) – 12-13 años (máximo 10 por clase)

Requisitos: Habilidad de nadar 200 estilo libre, y 100 en cualquier otro estilo.

Guardavidas Pricipiante II (GSII) – 14-15 años (máximo 6 por clase)

Requisitos: Habilidad de nadar 200 estilo libre, y 100 en cualquier otro estilo.

Clases de Natación de la Piscina Cactus

Cactus High School • 15500 N. 63rd Ave. • (623) 412-5532

Horario de Lecciones: **Sesión 1: 6/1-6/11** 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev
Sesión 2: 6/15-6/25 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev
Sesión 3: 6/29-7/9 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev
Sesión 4: 7/13-7/23 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev

	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código
9:00 a.m. a 9:30 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 4 Intro/Clava	523111-11 523112-11 523121-11 523124-11 523141-11	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Intro/Brazas	523111-21 523112-21 523121-21 523122-21 523131-21	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	523111-31 523112-31 523121-31 523122-31 523123-31	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	523111-41 523112-41 523121-41 523122-41 523123-41
9:35 a.m. a 10:05 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	523111-12 523112-12 523121-12 523122-12 523123-12	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 4 Intro/Clava	523111-22 523112-22 523121-22 523124-22 523141-22	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 4	523111-32 523112-32 523121-32 523122-32 523124-32	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	523111-42 523112-42 523121-42 523122-42 523123-42
10:10 a.m. a 10:40 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 2 Nivel 4 Intro/Clava	523111-13 523112-13 523122-13 523124-13 523141-13	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 3 Ad Ejercicio	523111-23 523112-23 523121-23 523123-23 523152-23	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	523111-33 523112-33 523121-33 523122-33 523123-33	Nivel A Nivel B Nivel 1 Adultos Ad Ejercicio	523111-43 523112-43 523121-43 523151-43 523152-43
10:45 a.m. a 11:15 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Ad Ejercicio	523112-14 523121-14 523122-14 523123-14 523152-14	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Ad Ejercicio	523111-24 523112-24 523121-24 523122-24 523152-24	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 5	523112-34 523121-34 523122-34 523123-34 523125-34	Nivel A Nivel B Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	523111-44 523112-44 523122-44 523123-44 523124-44
11:20 a.m. a 11:50 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 3 Nivel 4 Intro/Braza	523112-15 523121-15 523123-15 523124-15 523131-15	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	523112-25 523121-25 523122-25 523123-25 523124-25	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 GSI Intro/Clava	523112-35 523121-35 523122-35 523464-35 523141-35	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	523112-45 523121-45 523122-45 523123-45 523124-45
4:30 p.m. a 5 p.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 3 Intro/Clava	523111-16 523112-16 523121-16 523123-16 523141-16	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	523112-26 523121-26 523122-26 523123-26 523124-26	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 4 LG-R	523111-36 523112-36 523121-36 523124-36 523463-36	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 4 Nivel 5	523111-46 523112-46 523121-46 523124-46 523125-46
5:05 p.m. a 5:35 p.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	523111-17 523112-17 523121-17 523122-17 523123-17	Nivel B Nivel 2 Nivel 3 Intro/Clava Ad Ejercicio	523112-27 523122-27 523123-27 523141-27 523152-27	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	523111-37 523112-37 523121-37 523122-37 523123-37	Nivel A Nivel B Nivel 2 Intro/Clava Ad Ejercicio	523111-47 523112-47 523122-47 523141-47 523152-47
5:40 p.m. a 6:10 p.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Ad Ejercicio	523111-18 523112-18 523121-18 523122-18 523152-18	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 GSII Ad Ejercicio	523112-28 523121-28 523122-28 523465-28 523152-28	Nivel A Nivel B Nivel 2 Nivel 5 Intro/Clava	523111-38 523112-38 523122-38 523125-38 523141-38	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Adultos	523112-48 523121-48 523122-48 523123-48 523151-48
6:15 p.m. a 6:45 p.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Ad Ejercicio	523112-19 523121-19 523122-19 523123-19 523152-19	Nivel B Nivel 1 Nivel 4 Adultos Intro/Clava	523112-29 523121-29 523124-29 523151-29 523141-29	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	523112-39 523121-39 523122-39 523123-39 523124-39	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	523112-49 523121-49 523122-49 523123-49 523124-49

Para una descripción completa del curso, favor de referirse a la página 5. *El encargado de la alberca se reserva el derecho de ajustar los horarios de las lecciones. *No hay clases el 4 de julio.*

Clases de Natación de la Foothills Recreation & Aquatics Center

5600 W. Union Hills Dr. • (623) 930-4600 • www.glendaleaz.com/foothillscenter

Horario de Lecciones: **Sesión 1: 6/1-6/11** 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev **Sesión 2: 6/15-6/25** 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev **Sesión 3: 6/29-7/9** 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev **Sesión 4: 7/13-7/23** 1ra semana, Lun-Vier
2da semana, Lun-Juev

	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código
8:00 a 8:30 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	543111-11 543112-11 543121-11 543122-11	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	543112-21 543121-21 543122-21 543123-21	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	543111-31 543112-31 543121-31 543122-31	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	543111-41 543112-41 543121-41 543122-41
8:35 a 9:05 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	543112-12 543121-12 543122-12 543123-12	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	543111-22 543112-22 543121-22 543122-22	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	543112-32 543121-32 543122-32 543123-32	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	543112-42 543121-42 543122-42 543123-42
9:10 a 9:40 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	543111-13 543112-13 543121-13 543122-13	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	543112-23 543121-23 543122-23 543123-23	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	543111-33 543112-33 543121-33 543122-33	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	543111-43 543112-43 543121-43 543122-43
9:45 a 10:15 a.m.	Nivel B Nivel 4 Nivel 5 Intro/Clava	543112-14 543124-14 543125-14 543141-14	Nivel 4 Nivel 5 LG-R Intro/Clava	543124-24 543125-24 543463-24 543141-24	Nivel 4 Nivel 5 Intro/Clava GSII	543124-34 543125-34 543141-34 543465-34	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 4	543112-44 543121-44 543122-44 543124-44
10:20 a 10:50 a.m.	Nivel 1 Nivel 4 Nivel 5 Intro/Clava	543121-15 543124-15 543125-15 543141-15	Nivel A Nivel B Nivel 4 GSII	543111-25 543112-25 543124-25 543465-25	Nivel B Nivel 1 Nivel 4 Nivel 5	543112-35 543121-35 543124-35 543125-35	Nivel A Nivel 4 Nivel 5 Intro/Clava	543111-45 543124-45 543125-45 543141-45
11:00 a 11:30 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 2 Nivel 3	543111-16 543112-16 543122-16 543123-16	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	543112-26 543121-26 543122-26 543123-26	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 3	543111-36 543112-36 543121-36 543123-36	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	543112-46 543121-46 543122-46 543123-46

Para una descripción completa del curso, favor de referirse a la página 5. *El encargado de la alberca se reserva el derecho de ajustar los horarios de las lecciones.* *No hay clases el 4 de julio.

- POR FAVOR TOME NOTA:
- El Centro Foothills tiene un espacio limitado para los que desean observar las clases desde el patio. Contamos con asientos en las gradas y en el patio de comidas para los que desean observar las clases.
 - No se puede traer comida ni hieleras dentro de Foothills. Tenemos un Kiosco para la compra de bebidas y comidas.

El Centro Acuático y de Recreación Foothills ofrece clases de ejercicios aeróbicos en el agua a lo largo del verano. Para más información retire un folleto en el escritorio de información del centro.

Se Renta Espacio en el Centro Acuático Foothills

Para su próxima fiesta puede rentar e espacio privado al lado de la piscina.

Disfruten flotando por el río, deslizándose por las resbaladillas gigantes, disparando agua en la piscina de juegos, perfeccionando sus clavados o simplemente nadando a gusto. *Para más detalles, comuníquese con Manny llamando al 623-930-4609.*

Todas las fiestas en la piscina antes del 25 de mayo o después del 8 de agosto serán consideradas como renta de espacio privado. Comuníquese con Dave Strong para más información sobre las rentas privadas de espacio, llamando al 623-930-4607.

Noches de Natación Familiar en Foothills

7 - 9 p.m., 27 de Junio
Foothills Recreation & Aquatics Center

**DIVERSION • JUEGOS
CONCURSOS • COMIDA**

Se ha dedicado un tiempo especialmente para que las familias disfruten del centro. Disfruten de la natación de recreo de las 7-9 p.m. por \$3 por persona para residentes y \$5 por persona para no residentes. Los padres o tutores deben estar presentes.

Clases de Natación de la Piscina Ironwood

Ironwood High School • 12603 N. 61st Ave. • (623) 412-5868

Horario de Lecciones:	Sesión 1: 6/1-6/11		Sesión 2: 6/15-6/25		Sesión 3: 6/29-7/9		Sesión 4: 7/13-7/23	
	1ra semana, Lun-Vier		1ra semana, Lun-Vier		1ra semana, Lun-Vier		1ra semana, Lun-Vier	
	2da semana, Lun-Juev		2da semana, Lun-Juev		2da semana, Lun-Juev		2da semana, Lun-Juev	
	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código

9:00 a.m. a 9:30 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 3 Nivel 4	553112-11 553121-11 553123-11 553124-11	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	553111-21 553112-21 553121-21 553122-21	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	553112-31 553121-31 553122-31 553123-31	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	553112-41 553121-41 553122-41 553123-41
9:35 a.m. a 10:05 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	553111-12 553112-12 553121-12 553122-12	Nivel B Nivel 1 Nivel 3 LG-R	553112-22 553121-22 553123-22 553463-22	Nivel A Nivel 1 Nivel 2 Nivel 4	553111-32 553121-32 553122-32 553124-32	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Intro/Clava	553112-42 553121-42 553122-42 553141-42
10:10 a.m. a 10:40 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Intro/Braza	553112-13 553121-13 553122-13 553131-13	Nivel 2 Nivel 3 Intro/Clava Ad Ejercicio	553122-23 553123-23 553141-23 553152-23	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Intro/Clava	553112-33 553121-33 553122-33 553141-33	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	553111-43 553112-43 553121-43 553122-43
10:45 a.m. a 11:15 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	553112-14 553121-14 553122-14 553123-14	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 4	553111-24 553112-24 553121-24 553124-24	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Ad Ejercicio	553112-34 553121-34 553122-34 553152-34	Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4 Ad Ejercicio	553122-44 553123-44 553124-44 553152-44
11:20 a.m. a 11:50 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 3 Nivel 4	553112-15 553121-15 553123-15 553124-15	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	553112-25 553121-25 553122-25 553123-25	Nivel B Nivel 1 Nivel 3 Nivel 4	553112-35 553121-35 553123-35 553124-35	Nivel A Nivel B Nivel 3 Nivel 4	553111-45 553112-45 553123-45 553124-45
5:30 p.m. a 6:00 p.m.	Nivel A Nivel 1 Nivel 2 Intro/Clava	553111-16 553121-16 553122-16 553141-16	Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4 Intro/Clava	553122-26 553123-26 553124-26 553141-26	Nivel A Nivel 2 Nivel 3 GSII	553111-36 553122-36 553123-36 553465-36	Nivel B Nivel 2 Nivel 4 Nivel 5	553112-46 553122-46 553124-46 553125-46
6:05 p.m. a 6:35 p.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Ad Ejercicio	553112-17 553121-17 553122-17 553152-17	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	553111-27 553112-27 553121-27 553122-27	Nivel B Nivel 3 GSI Nivel 5	553112-37 553123-37 553464-37 553125-37	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 3	553111-47 553112-47 553121-47 553123-47



Clases de Sábado/Domingo

Las clases que se ofrecen durante la natación libre se llevarán a cabo en el área de la piscina al que no tienen acceso los nadadores libres.

Horario	Session 5: 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 de junio		Session 6: 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26 de Julio, 1 de Agosto	
	3:05 p.m. a 3:40 p.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1	503111-51 503112-51 503121-51	Nivel B Nivel 1 Nivel 2
3:45 p.m. a 4:20 p.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2	503112-52 503121-52 503122-52	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	503121-62 503122-62 503123-62
4:25 p.m. a 5:00 p.m.	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	503121-53 503122-53 503123-53	Nivel A Nivel B Nivel 1	503111-63 503112-63 503121-63

Para una descripción completa del curso, favor de referirse a la página 5. *El encargado de la alberca se reserva el derecho de ajustar los horarios de las lecciones.* *No hay clases el 4 de julio.

Los padres pueden entrar para observar la clase. Si el niño/a o padre desean nadar antes o después de la clase, deberán pagar la cuota normal para natación libre.

Ciudad de Glendale Aeróbicos en el Agua

Clases en la Piscina Ironwood para personas de 15 años y mayores*

Lunes – Viernes: 1 de Junio – 30 de Julio
Ejercicios aeróbicos en aguas playas, 6:45 - 7:45 p.m.
(No habrá clases el 26 de junio, 10, 24, 31 de Julio)

Sábados: 6 de Junio, 4, 18, 25 de Julio, y 1 de Agosto
Ejercicios aeróbicos en aguas profundas, 10 – 11 a.m.
Ejercicios aeróbicos en aguas playas, 11 a.m. – Noon

*Los niños de 3 a 8 años pueden usar la piscina para bebés por 50¢ por visita, mientras los padres están tomando la clase. ¡Las vacantes son limitadas!

Admisión:

\$3 Residentes • \$4 No Residentes
Tarjetas para ponchar de 10 usos:
\$25 Residentes • \$35 No Residentes

Clases de Natación de la Rose Lane Aquatics Center

5003 W. Marlette Ave. • (623) 930-7905

Horario de Lecciones:	Sesión 1: 6/1-6/11		Sesión 2: 6/15-6/25		Sesión 3: 6/29-7/9		Sesión 4: 7/13-7/23	
	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código
9:10 a.m. a 9:40 a.m.	Nivel B Nivel 1 Intro/Braza	573112-11 573121-11 573131-11	Nivel 1 Nivel 2 Intro/Braza	573121-21 573122-21 573131-21	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	573121-31 573122-31 573123-31	Nivel B Nivel 1 Nivel 3	573112-41 573121-41 573123-41
9:45 a.m. a 10:15 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 3	573111-12 573112-12 573123-12	Nivel A Nivel B LG-R	573111-22 573112-22 573463-22	Nivel A Nivel B Nivel 1	573111-32 573112-32 573121-32	Nivel A Nivel B Nivel 1	573111-42 573112-42 573121-42
10:20 a.m. a 10:50 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2	573112-13 573121-13 573122-13	Nivel B Nivel 2 Nivel 3	573112-23 573122-23 573123-23	Nivel B Nivel 2 Nivel 3	573112-33 573122-33 573123-33	Nivel B Nivel 2 Nivel 3	573112-43 573122-43 573123-43
10:55 a.m. a 11:25 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1	573111-14 573112-14 573121-14	Nivel B Nivel 1 Nivel 2	573112-24 573121-24 573122-24	Nivel B Nivel 1 Nivel 4	573112-34 573121-34 573124-34	Nivel 1 Nivel 2 Intro/Clava	573121-44 573122-44 573141-44
11:30 a.m. a Noon	Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	573122-15 573123-15 573124-15	Nivel A Nivel 1 Nivel 4	573111-25 573121-25 573124-25	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	573121-35 573122-35 573123-35	Nivel B Nivel 2 Nivel 4	573112-45 573122-45 573124-45

Para una descripción completa del curso, favor de referirse a la página 5. *El encargado de la alberca se reserva el derecho de ajustar los horarios de las lecciones.* *No hay clases el 4 de julio.

Clases de Natación de la Piscina O'Neil

6448 W. Missouri Ave. • (623) 915-2803

Horario de Lecciones:	Sesión 1: 6/1-6/11		Sesión 2: 6/15-6/25		Sesión 3: 6/29-7/9		Sesión 4: 7/13-7/23	
	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código	Nivel	Código
10 a.m. a 10:30 a.m.	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	563112-11 563121-11 563122-11 563123-11	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 4	563112-21 563121-21 563122-21 563124-21	Nivel A Nivel B Nivel 2 Nivel 3	563111-31 563112-31 563122-31 563123-31	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	563121-41 563122-41 563123-41 563124-41
10:35 a.m. a 11:05 a.m.	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Intro/Clava	563121-12 563122-12 563123-12 563141-12	Nivel B Nivel 2 Nivel 3 Intro/Clava	563112-22 563122-22 563123-22 563141-22	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3	563112-32 563121-32 563122-32 563123-32	Nivel B Nivel 1 Nivel 3 Nivel 4	563112-42 563121-42 563123-42 563124-42
11:10 a.m. a 11:40 a.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 4	563111-13 563112-13 563121-13 563124-13	Nivel A Nivel B Nivel 1 Intro/Braza	563111-23 563112-23 563121-23 563131-23	Nivel A Nivel B Nivel 2 Intro/Clava	563111-33 563112-33 563122-33 563141-33	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	563111-43 563112-43 563121-43 563122-43
5:30 p.m. a 6:00 p.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	563111-14 563112-14 563121-14 563122-14	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	563121-24 563122-24 563123-24 563124-24	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Intro/Clava	563112-34 563121-34 563122-34 563141-34	Nivel B Nivel 2 Nivel 4 Intro/Clava	563112-44 563122-44 563124-44 563141-44
6:05 p.m. a 6:35 p.m.	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 2	563111-15 563112-15 563121-15 563122-15	Nivel B Nivel 1 Nivel 4 Intro/Clava	563112-25 563121-25 563124-25 563141-25	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 3	563111-35 563112-35 563121-35 563123-35	Nivel A Nivel B Nivel 1 Nivel 3	563111-45 563112-45 563121-45 563123-45
6:40 p.m. a 7:10 p.m.	Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4 Intro/Braza	563122-16 563123-16 563124-16 563131-16	Nivel A Nivel B Nivel 2 Nivel 3	563111-26 563112-26 563122-26 563123-26	Nivel B Nivel 1 Nivel 2 Nivel 4	563112-36 563121-36 563122-36 563124-36	Nivel B Nivel 2 Nivel 3 Nivel 5	563112-46 563122-46 563123-46 563125-46

Para una descripción completa del curso, favor de referirse a la página 5. *El encargado de la alberca se reserva el derecho de ajustar los horarios de las lecciones.* *No hay clases el 4 de julio.

**¡FOTOGRAFÍAS
DE LOS
EQUIPOS!
Ver abajo**

Registration

Vea la página 4 para información sobre inscripción. Las edades se consideran a partir del 1ro de junio de 2009. *Estén preparados para dar las edades y fechas de cumpleaños cuando se inscriben.* Precio de Equipos de Natación: Residentes, \$46 • No Residentes, \$56. Códigos de Inscripción:

Alberca	Menores de 6 años	7-8 años	9-10 años	11-12 años	13-14 años	Mayores de 15 años
Cactus	523871-01	523872-01	523873-01	523874-01	523875-01	523876-01
Foothills	543871-01	543872-01	543873-01	543874-01	543875-01	543876-01
Ironwood	553871-01	553872-01	553873-01	553874-01	553875-01	553876-01
O'Neil	563871-01	563872-01	563873-01	563874-01	563875-01	563876-01
Rose Lane	573871-01	573872-01	573873-01	573874-01	573875-01	573876-01

Horarios de Práctica

Todos los equipos practican del 2 de Junio al 16 de Julio, los lunes, martes 7 jueves. Las preliminares y finales de Todas las Ciudades serán el sábado 18 de julio en la Piscina Cactus

CACTUS POOL (CAC)

Menores de 10 años: 8:05-8:55 a.m.
Mayores de 11 años: 7:05-7:55 a.m.

FOOTHILLS AQUATICS CENTER (FH)

Menores de 10 años: 9:05-9:55 a.m.
Mayores de 11 años: 8:05-8:55 a.m.

IRONWOOD POOL (IW)

Menores de 10 años: 8:05-8:55 a.m.
Mayores de 11 años: 7:05-7:55 a.m.

O'NEIL POOL (ON)

Menores de 10 años: 9:05-9:55 a.m.
Mayores de 11 años: 8:05-8:55 a.m.

ROSE LANE AQUATICS CENTER (RL)

Menores de 10 años: 12:05-12:55 p.m.
Mayores de 11 años: 8:05-8:55 a.m.

LUKE AIR FORCE BASE (LUKE)

para más información, llame 623-856-9334!

Horarios de los Encuentros de Natación del 2009

Los nadadores deben poder nadar 25 yardas continuas durante la primera competencia para permanecer en el equipo.

Fechas y Localidades

Los equipos de las piscinas Rose Lane, O'Neil, y Luke Air Force Base nadarán juntos formando un solo equipo.

Menores de 10 años:

Precalentamiento de 7:30-7:50 a.m.,
competencia de 8-9:45 a.m.

Mayores de 11 años:

Precalentamiento de 9:45-10:05 a.m.,
competencia de 10:15 a.m. - Noon

13 de Junio FH vs. CAC @ CAC
IW vs. RL/ON/LUKE @IW

20 de Junio CAC vs. IW @ CAC
FH vs. RL/ON/LUKE @IW

27 de Junio Todos los nadadores
competirán en carrera de
postas en la Piscina Cactus

11 de Julio IW vs. FH @ CAC
CAC vs. RL/ON/LUKE @ IW

ENCUENTROS DE NATACION DE LA CIUDAD PRELIMS/FINALES

Sábado, 18 de Julio, a
Cactus Pool,
15500 N. 63rd Ave.

**NUEVO
FORMATO!**

La Competencia de Todas las Ciudades se llevará a cabo en la Piscina Cactus. Los grupos de niños de 6 y menores, y los de 7 y 8 años no nadarán en las preliminares. Los nadadores deben competir en 2 de los 4 encuentros programados para participar en la Competencia de Todas las Ciudades. **Si llueve se pospone para el domingo 19 de julio, a la misma hora.**

Preliminares de Mayores de 9 años:

Precalentamiento de a 7 a.m., los
encuentros comienzan a las 7:45 a.m.

Finales de Tiempo de Menores de 8 años:

Precalentamiento de a 11:45 a.m., los
encuentros comienzan a las 12:15 p.m.

Finales de Mayores de 9 años:

Precalentamiento de a 6:30 p.m., los
encuentros comienzan a las 7:15 p.m.

Preliminares de Mayores de 9 años:

Los nadadores nadarán en 3 carreras
individuales; los seis grupos que tengan
el mejor tiempo competirán en las
Finales esa misma noche. No habrá
carrera de postes en las preliminares.

Finales de Tiempo de Menores de 8 años:

Cada participante nadará en dos
carreras individuales. Los seis mejores
nadadores de cada evento de cada
grupo por edad serán premiados. Todos
los niños de 8 años y menores nadarán
en las carreras de postes durante esta
sesión.

Finales de Mayores de 9 años:

Los seis mejores nadadores que
califiquen en cada evento en las
preliminares de la mañana, regresarán
para competir en las Finales el sábado
por la noche. Todos los niños de 9 años
y mayores competirán en la carrera de
postas durante esta sesión.

2009 SWIMMER'S CLASSIC

Sábado, 25 de Julio, 2009
Mesa's Kino
High School Pool

¡La Asociación de Deportes y Prácticas Acuáticas de Parques y Recreación de Arizona los invita a que tomen parte! Esta competencia recreativa de natación está abierta a todos los nadadores de hasta 18 años de edad. Para más información llame al 623-930-2838



FOTOGRAFÍAS DE LOS EQUIPOS DE NATACIÓN, CLAVADISMO Y WATER POLO

Las fotos de los equipos e individuales serán tomadas y estarán disponibles para su compra de acuerdo al horario a continuación. El tiempo actual de práctica será reducido el día de las fotografías. Por favor tome nota que la fotografía de los equipos combinará a los nadadores de todas las edades, excepto en la piscina Rose Lane. Podrá ser necesario llegar unos minutos más temprano o quedarse unos minutos más tarde, dependiendo del horario de la foto, para ser incluido en la fotografía de todo el equipo.

Martes, 16 de Junio: Cactus Pool

Jueves, 18 de Junio: Ironwood Pool

Lunes, 22 de Junio: O'Neil Pool & Luke AFB at O'Neil Pool

Martes, 23 de Junio: Rose Lane Aquatic Center

Jueves, 25 de Junio: Foothills Recreation & Aquatic Center

Equipos de Clavados

**¡FOTOGRAFÍAS
DE LOS
EQUIPOS!
Vea la página 10**

Registración

Vea la página 4 para información sobre inscripción. *Estén preparados para dar las edades y fechas de cumpleaños cuando se inscriben.*

Tarifas de los Equipos de Clavados: Residentes, \$41 •

No Residentes, \$49. Códigos de Inscripción:

	Menores de 6 años	7-8 años	9-10 años	11-12 años	13-14 años	Mayores de 15 años
Cactus	523981-01	523982-01	523983-01	523984-01	523985-01	523986-01
Foothills Azul*	543981-01	543982-01	543983-01	543984-01	543985-01	543986-01
Foothills Verde*	543981-02	543982-02	543983-02	543984-02	543985-02	543986-02
Ironwood	553981-01	553982-01	553983-01	553984-01	553985-01	553986-01
O'Neil	563981-01	563982-01	563983-01	563984-01	563985-01	563986-01
Rose Lane	573981-01	573982-01	573983-01	573984-01	573985-01	573986-01

* La única diferencia entre el equipo azul y el verde es el horario de práctica. Los participantes solamente pueden inscribirse en un equipo y siempre deben participar con el equipo para el cual se han inscripto para asegurarnos de que todos los participantes reciban una cantidad justa e igualitaria de tiempo para participar. Esto será se hará cumplir estrictamente.

Horario para los Encuentros de Clavadismo

Los encuentros de clavados comienzan a las 5:15 p.m. La hora aproximada para el comienzo de cada grupo será provista durante la práctica. El precalentamiento es 15 minutos antes de la hora de comenzar. Todos los encuentros se llevarán a cabo en la Piscina Ironwood, en 12603 N. 61st Ave.

26 de Junio Encuentro #1 para clavados – Todas las piscinas compiten.

10 de Julio Encuentro #2 para clavados – Todas las piscinas compiten.

24 de Julio Encuentro #3 para clavados – Todas las piscinas compiten.

31 de Julio Encuentros de Clavados de la Ciudad



Horarios de Práctica

Todos los equipos practican del 4 de Junio al 16 de Julio, los lunes, martes y jueves. Todos los encuentros de clavados de la ciudad serán el sábado 31 de Julio en Ironwood Pool.

CACTUS POOL

Menores de 10 años: 7-7:30 a.m.

Mayores de 11 años: 8:30-9 a.m.

FOOTHILLS AQUATICS CENTER BLUE

Menores de 10 años: 8-8:30 a.m.

Mayores de 11 años: 9:30-10 a.m.

FOOTHILLS AQUATICS CENTER GREEN

Menores de 10 años: 8:30-9 a.m.

Mayores de 11 años: 9-9:30 a.m.

IRONWOOD POOL

Menores de 10 años: 7-7:30 a.m.

Mayores de 11 años: 8:30-9 a.m.

O'NEIL POOL

Menores de 10 años: 8-8:30 a.m.

Mayores de 11 años: 9:30-10 a.m.

ROSE LANE AQUATICS CENTER

Menores de 10 años: 8-8:30 a.m.

Mayores de 11 años: 12:30-1 p.m.

Equipos de Water Polo

Aprende las destrezas básicas de water polo y disfruta de la camaradería con tus compañeros de equipo. Los equipos competirán con los de otras piscinas de Glendale.

Registración

Vea la página 4 para información sobre inscripción. Las edades se consideran a partir del 1 de junio de 2009. Estén preparados para dar las edades y fechas de cumpleaños cuando se inscriben. Precio: Residentes, \$38 • No Residentes, \$45. Requisitos previos: Los entrenadores llevarán a cabo una evaluación de la preparación de natación durante el primer día de práctica. Todos los participantes deben demostrar las destrezas del Nivel 4 de Natación de la Cruz Roja Americana (vea la página 5 para la descripción).

Códigos de Inscripción:

	8-10 años	11-17 años
Cactus	523795-11	523796-11
Rose Lane	573795-11	573796-11
Ironwood	553795-11	553796-11
O'Neil	563795-11	563796-11

**¡FOTOGRAFÍAS
DE LOS
EQUIPOS!
Vea la página 10**

Horarios de Práctica

Todos los equipos practican Junes, Martes y Jueves, 4 de Junio - 9 de Julio.

	8-10 años	11-17 años
Cactus Pool	7:30 - 8 a.m.	8 - 8:30 a.m.
O'Neil Pool	8:30 - 9 a.m.	9 - 9:30 a.m.
Rose Lane Aquatics	8:30 - 9 a.m.	12 - 12:30 p.m.
Ironwood Pool	7:30 - 8 a.m.	8 - 8:30 a.m.

Horario de los Partidos

Los partidos se llevarán a cabo de 7-9 p.m. en la Rose Lane Aquatics Center, 5003 W. Marlette Ave. Las fechas de los partidos son el 18 y el 25 de junio, y el 2 y 9 de julio. El horario específico de los partidos será determinado después que se haya completado la inscripción.

Programa de Natación Sincronizada

Aprende las destrezas básicas de natación sincronizada y disfruta de la camaradería con tus compañeros de equipo. El programa no es competitivo y las prácticas de la estación terminan con una presentación final.

Registración

vea la página 4 para información sobre inscripción. Las edades 8-17 partir del 1ro de junio de 2009 Estén preparados para dar las edades y fechas de cumpleaños cuando se inscriben.

Precio: Residentes, \$35 • No Residentes, \$41. Requisitos previos: Los entrenadores llevarán a cabo una evaluación de la preparación de natación durante el primer día de práctica. Todos los participantes deben demostrar las destrezas del Nivel 3 de Natación de la Cruz Roja Americana (vea la página 5 para la descripción).

Códigos de Inscripción:

	8-12 años	13-17 años
Cactus	523691-11	523692-11

Cactus es la única localidad para los programas de natación sincronizada.

Horarios de Práctica

Las prácticas de natación sincronizada serán de 6:45-8 p.m. Martes y Jueves, 9 de Junio - 21 de Julio en Cactus Pool.

**¡FOTOGRAFÍAS
DE LOS
EQUIPOS!
6:45 p.m.,
9 de Julio,
en Cactus Pool**

Ejecución de 2009

Tendremos una presentación especial a 7 p.m., Jueves, 23 de Julio en Cactus Pool, 15500 N. 63rd Ave.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS EN LA PISCINA!

¡Celebra tu próximo cumpleaños en el Centro Acuático Rose Lane de Glendale!

Residentes de Glendale: \$145 • No Residents \$175

Los paquetes incluyen:

- Admisión de hasta 50 personas al Centro Acuático Rose Lane (15 personas deben ser menores de 18 años)
- 2 horas de tiempo semi-privado para nadar... Cerrado al público general
- La piscina podrá ser compartida con los invitados de otras fiestas de cumpleaños programadas a la misma hora.
- Área con mesa reservada afuera.
- Cuatro mesas plegables de 3 X 6 (traigan sus propios manteles)
- Cartel de bienvenida con el nombre del niño/a
- Bolsas de basura y servicio para retirar la basura
- Camiseta gratis "Summer Fun" para el/la niño/a que cumple años
- Se proveerá la música de fondo del establecimiento (no se permite otra música)
- La cuota para cada invitado que sobrepase la cantidad de 50, será de \$6 cada uno (sujeto a los límites de capacidad)



Fechas: 13 de Junio, 27 de Junio, 11 de Julio, 25 de Julio, o 2 de Agosto (podrán abrirse fechas adicionales si estas se completan)
Tiempo: 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Las puertas abren a las 10:15 a.m. para la preparación. Los invitados podrán entrar a las 10:30 a.m. Todos los invitados deben retirarse a las 12:30 p.m. cuando termina la fiesta. Pero pueden optar por pagar la cuota normal para natación libre y volver a entrar a la 1:00 p.m. Todas las comidas y bebidas deben ser removidas del establecimiento a las 12:45 p.m. ¡EN PUNTO!

NO proveemos los siguientes artículos... por favor asegúrense de traer los suyos: comida, bebida, servilletas, platos, vasos, tenedores, cucharas, globos, sombreritos de fiesta, pastel, velas, fósforos, helado, cuchillo para cortar el pastel, cuchara para servir el helado.

¡NO SE PERMITEN RECIPIENTES DE VIDRIO EN LAS FACILIDADES!

¡Se necesita reservación para estas fiestas! Las reservaciones se deben hacer con un mínimo de 3 semanas por adelantado. ¡Anótense rápido, estas fiestas se llenan pronto! Las fiestas serán asignadas al que llame primero. ¡Llame al 623-930-2838 para reservar el día de su fiesta!

Natación Gratis Los Viernes



Los jóvenes de Glendale menores de 17 años, pueden nadar gratis los viernes.

1 - 5 p.m., Viernes,

5 de Junio - 31 de Julio en O'Neil Pool

1 - 7 p.m., Viernes, 5 y 19 de Junio,

3 y 17 de Julio at Rose Lane Aquatics Center

Auspiciado por



**ARIZONA
PHYSICIANS IPA**



Glendale Parks & Recreation
5850 West Glendale Avenue
Glendale AZ 85301