



Fechas de la temporada:

Primer día: sábado 28 de mayo de 2016

Último día: lunes 5 de septiembre de 2016



Guía de natación 2016

Contenidos

- Registro en línea p. 2
- Políticas de la instalación p. 4
- Aeróbic acuático p. 5-6
- Admisión/grupos p. 5-7
- Actividades y eventos p. 8-11
- Entrenamiento, voluntario y oportunidades de empleo p. 12-15
- Clases de natación p. 16-23
- Horarios de la piscina p. 24-27
- Tarjeta de comentarios p. 28

Art Dague Pool and Waterslide

1718 Railroad Avenue

Rifle, CO 81650

970 665 6571 durante la temporada

970 665 6573 fuera de temporada

www.rifleco.org/recreation

Conéctese con Rifle Recreation



Visite www.rifleco.org/recreation y haga clic en un enlace como:



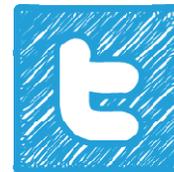
Inicie sesión o cree su cuenta para registrarse en línea

Visite www.rifleco.org/aquatics para obtener información actualizada acerca de Art Dague Pool and Waterslide



Denos Me gusta en el Facebook at Rifle Parks and Recreation

Síguenos en Twitter @RifleRecreation



Reciba alertas de Rifle Recreation inscribiéndose en www.rainedout.com y busque Rifle Parks and Recreation

Carta del director de la piscina:

Estoy muy emocionado por la temporada 2016 de natación, y una serie de cambios que tendrán lugar junto con ella. La misión para nuestros Departamento de Parques y Recreo es: Desarrollar el más alto nivel de parques, programas, instalaciones y servicios necesarios para establecer Rifle como la primera comunidad de recreo de la vertiente occidental. Esto es algo que espero personificar con Art Dague Pool and Waterslide. Crear horarios fluidos y que se adapten a las distintas épocas del año, para satisfacer las necesidades de la comunidad, que cambian continuamente, introducir nuevos programas para ampliar las oportunidades de las personas, mejorar los programas actuales cuando sea posible y seguir manteniendo aquello que ha demostrado tener éxito, mantener una instalación madura y querida funcionando de la mejor manera posible, y, sobre todo, el personal de esa instalación con los mejores y mejor entrenados miembros de la comunidad que podemos encontrar, para hacer de todos los demás objetivos una realidad.

A lo largo de este folleto, encontrará una serie de nuevas ofertas, que no se pueden detallar todas aquí. Alquiler de estructuras de sombra, buceo, waterpolo con flotador, preparación de requisitos de entrenamiento, un día para perros de fin de temporada, películas en el agua, eventos temáticos sobre las Olimpiadas, un triatlón, ofertas de aeróbic acuático, buceo, una clase de natación gratuita, y las clases de la comunidad de primeros auxilios/reanimación cardiopulmonar/desfibrilador externo automático, que son nuevas.

Posiblemente el cambio más importante de este año sea un nuevo intervalo de tiempo para las clases de natación, de 17:00 a 17:50, así como las mañanas de sábado. Esto se está introduciendo por dos razones. En primer lugar, de 16:30 a 17:30 era la hora de natación libre previamente, que constantemente tenía poco uso. En segundo lugar, durante todo el verano, nuestras clases de natación de las 18:00 tenían listas de espera, así como otras lecciones. El sábado por la mañana experimentaba un bajo uso similar.

Este cambio va a ampliar nuestra oferta de clases de forma significativa con un efecto mínimo en el resto de nuestro tiempo de natación libre. En una nota relacionada con la mejora de nuestra programa de clases, la manera en que las clases particulares se dan en la parte trasera mejorará este año, así, con lo que es de esperar que satisfaga las necesidades de las personas que las soliciten más eficientemente.

Quizás el cambio más notable de este año es la estructura de tarifas. Esto es algo que se evalúa y se ajusta según sea necesario cada par de años. Para el año 2016, decidimos combinar el precio de admisión del tobogán y la natación abierta; posteriormente, todos los otros cargos basados en este punto de referencia, es decir, pases, noche en familia etc. Esto se debe a que la tarifa era ligeramente baja, nuestra característica más destacada era poco utilizada, y los pases para el tobogán tuvieron un impacto negativo en el flujo de admisión. Esperamos que con un término medio podamos ayudar en todos estos aspectos.

Por último, me gustaría reconocer al personal Azing, desde el año pasado y el que viene, que hacen de la piscina el increíble, divertido y seguro lugar que es. Si tiene la oportunidad, tómese un momento para agradecer a nuestros socorristas, personal de oficina, instructores de aeróbicos, instructores de natación, entrenador de natación, y asistentes del gerente de la piscina por el gran trabajo que hacen. Su trabajo es lo que ayuda a darnos cuenta de la misión de Rifle Parks and Recreo, y fomentar el potencial de Art Dague Pool and Waterslide. Esperamos seguir para mejorar y servir a la comunidad lo mejor que podamos.

Gracias,


James Vaughan
Recreation Coordinator
Aquatics and Recreation

City of Rifle Parks & Recreation

James Vaughan
Recreation Coordinator -
Aquatics

202 Railroad Avenue
Rifle, CO 81650

Phone: 970-665-6573

Fax: 970-625-6285

Email: jvaughan@rifleco.org



Políticas de la instalación

General

- No se permite correr en el exterior
- Ducha antes de entrar en la piscina
- Los alimentos deben mantenerse detrás de las barandillas azules
- Todo debe permanecer detrás de las rejas azules
- Nada de vidrio en ningún lugar de instalación
- No fumar
- Los niños menores de cinco años deben tener un adulto que participe activamente con ellos a su alcance en todo momento
- Todos los nadadores están sujetos a una prueba de natación que se dé a la discreción de un empleado.
- Los resultados de la prueba de natación pueden restringir a un nadador de ciertas áreas o requerir más estrecha supervisión de un adulto
- Obedecer a los socorristas

Trampolines

- Solo una persona autorizada en un trampolín a la vez
- Solo un rebote permitido en el trampolín
- Los chalecos salvavidas o las gafas no están permitidos en la parte profunda de la piscina
- No se permite colgarse de los trampolines
- No agarrar a las personas para tirarlas por los trampolines

Tobogán de agua

- Debe medir 42 pulgadas para utilizar el tobogán
- Las gafas o dispositivos de flotación no están permitidos en el tobogán de agua
- Solo una persona autorizada en el tobogán a la vez
- Quienes se deslicen deben ir con los pies por delante y la cabeza hacia arriba en todo momento
- No tirar a la gente por el tobogán
- La piscina donde se va a parar se debe abandonar de inmediato

Política de truenos/relámpagos

No será emitido ningún reembolso en el caso de cierre de la piscina debido tormenta eléctrica, independientemente del tiempo de natación que haya transcurrido. El avistamiento o el sonido de un trueno o la detección de un rayo por parte de un indicador en un radio de seis millas darán como resultado un cierre de la piscina durante 30 minutos desde la última indicación. La instalación se puede cerrar durante el resto del día si persisten las indicaciones durante dos horas.

Pases de uso múltiple

Todos los pases son no reembolsables y válidos solo para la temporada en la que se compran.

Los socorristas y la administración se reservan el derecho de hacer cumplir las restricciones sobre cualquier actividad o comportamiento que consideren inseguro, intrusivo o perjudicial para las personas o las instalaciones.



Natación libre

Tarifa: edades: 0-2 gratuito; 3-59 6,00 \$; más de 60 3,00 \$

Descripción: abierto a todos los públicos, buceo abierto para su uso; sin embargo, puede estar limitado por otros programas superpuestos de natación libre, por ejemplo, socorrista junior. Todo el mundo que entre en la instalación, independientemente de que tenga intención de nadar o no, debe pagar la entrada.

Natación en familia

Tarifa: 3,00 \$

Descripción: venga con su familia a disfrutar del final del día a precio reducido. Todo el mundo que entre en la instalación, independientemente de que tenga la intención de nadar o no, debe pagar la entrada.

Turno de natación

Tarifa: 3,00 \$

Descripción: cuatro carriles disponibles. No hay límite de edad; Sin embargo, los participantes deben nadar continuamente sin pararse en el medio y obstaculizar a otros nadadores.

Clases de aeróbic en el agua

Tarifa: 3,00 \$

Descripción: ejercicios aeróbicos variados orientados hacia la flexibilidad, la movilidad y la preparación física. Consulte la página siguiente para más detalles.

Pases de uso múltiple

Todos los pases de miembro no son reembolsables. En el caso de que las instalaciones alcancen la capacidad máxima, poseer un pase no garantiza la entrada. Un pase concede la admisión para la actividad designada por un día completo.

Natación abierta, pase de 20 días: 100 \$

Natación abierta senior, pase de 20 días: 45 \$

Noche en familia, pase de 20 días: 45 \$

Turno de natación, pase de 20 días: 45 \$

Aeróbic en el agua, pase de 20 días: 60 \$

Nota: Para todos los efectos, la capacidad de la piscina es de 225 personas. Si se alcanza la capacidad, no se le permitirá a nadie entrar hasta que salga otra persona, independientemente de la programación.

Admisiones

Horario de aerobio en el agua

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Aqua-Flex	6:25am-7:25am		6:25am-7:25am			
Power Wave		6:25am-7:25am		6:25am-7:25am		
Deep Water				11:30am-12:30pm		11:30am-12:30pm

El aeróbico empieza el 4 de junio y termina el 11 de agosto
No habrá clases el 4 ni el 16 de julio

Aqua-Flex

Entrenamientos variados de corta duración diseñados para mejorar la flexibilidad, movilizar las articulaciones, y tonificar.

Power Wave

Entrenamientos variados de alta intensidad orientados a la fuerza y el ejercicio cardiovascular.



Deep Water

Utilice materiales para mantenerse a flote mientras lleva a cabo movimientos y ejercicios adaptados a un entrenamiento equilibrado.

Duchas

Tarifa: 2,00 \$

Descripción: ¿Está en la zona para hacer una actividad diferente, como escalar en el Rifle Mountain Park? Pase por la piscina y puede usar solo nuestros vestuarios a un bajo costo.



Concesiones

Tarifas: varían según el producto

Descripción: ofrecemos varios aperitivos, dulces, y helados en nuestra ventana de concesiones. Las bebidas se venden en una máquina expendedora al lado de nuestra ventana de concesiones, y hay una fuente de agua en el exterior de la piscina. Puede traer sus propios alimentos, simplemente recuerde no traer nada de cristal, por favor.



Pañales de agua

Tarifa: 2,00 \$/pañal de agua

Descripción: ¿Olvidó traer los pañales de agua de su hijo? Tenemos en nuestra ventana de admisión para la venta a un precio por cada uno. La disponibilidad de tamaños siempre depende del inventario. Pedimos a todos los niños de dos años de edad y menores que usen pañal de natación, así como a los de tres años de edad y mayores que no sepan orinar. No hay reembolsos disponibles para los pañales de natación.

Candados

Tarifa: 12,00 \$/candado

Descripción: hay disponibles candados de combinación de la marca Master Lock para su compra en la ventana de admisión. No son posibles los reembolsos para los cerrojos de combinación.



Grupos

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016



Tarifas de grupo

Puede haber disponibles tarifas para grupos reducidos durante el horario de natación libre. Para tener derecho a la tarifa de grupo, debe hacerse una reserva por lo menos con una semana de antelación, y debe haber 20 o más personas en el grupo. Visite o llame para hacer una reserva. Los grupos de más de 120 han de hacer una reserva privada de alquiler.

Tarifa: 4,25 \$ por persona

Alquileres privados de la piscina

Fechas, días y horas disponibles: del 28 de mayo al 14 de agosto

Martes: de 19:00 a 21:00 / sábados de 18:00 a 20:00 / domingos de 8:30-10:30

Precios-

Número de personas	Piscina y tobogán	Solo piscina
1-25	200 \$	100 \$
26-50	250 \$	125 \$
51-100	300 \$	150 \$
100-225	300 \$ + 3 \$/persona a partir de la número 100	150 \$ + 1,50 \$/persona a partir de la número 100
Socorrista adicional	20 \$	20 \$

- En el momento de la reserva, se necesitarán socorristas adicionales según la evaluación del coordinador de recreo de las actividad que tendrán lugar durante el alquiler .
- Se debe realizar un depósito de 100 \$ en el momento de la reserva y la cancelación a menos de 14 días de la reserva programada supondrá la pérdida de este depósito.
- Las inclemencias del tiempo durante la reserva puede resultar en el prorrateo o el reembolso de la totalidad de la cuota, si se termina la reserva anticipada o no puede tener lugar.

Natación libre: alquiler de estructura de sombra

Fechas: del 28 mayo al 14 agosto

Espacios de tiempo disponibles: de 12:30 a 14:30 domingo-sábado

Precios: 25 \$/hora + admisión de tarifa de grupo

La estructura norte de sombra azul del exterior está disponible para reservar para uso privado.

Este espacio es ideal para fiestas de cumpleaños o reuniones familiares durante el día. Una mesa de picnic, cuatro mesas y seis sillas con asientos para hasta 28 personas con espacio para un máximo de 50. Las reservas deben comenzar a las 12:30, pero pueden terminar en cualquier momento a partir de entonces, que no exceda de dos horas.

Actividades

Actividades de descubrimiento

Tarifa: 10 \$/día

Fechas: sábados; 4, 11, 18, 25 de junio; 2, 9, 23 y 30 de julio

Horas: de 10:30 a 11:30

Edades: más de cinco años y cómodos en el agua

Inscripción: inscribese previamente en línea o en la piscina o venga cualquier día libre para participar

Descripción: ¡los sábados, únase a nosotros para probar un nuevo programa de actividades acuáticas! Las actividades varían, con la intención de presentar a la comunidad diferentes actividades para que se diviertan y ver qué le parece interesante a la gente. Estas actividades están abiertas a todos los grupos de edad de cualquier nivel de habilidad. La oferta de este año será :

Waterpolo con flotador

4 de junio, 11 de junio
Diversión para toda la familia jugando al waterpolo mientras flota con el flotador

Natación sincronizada

18 de junio, 25 de junio Traiga un tapón para la nariz y obtenga una muestra de las técnicas aplicadas para la natación sincronizada

Buceo

2 de julio, 9 de julio
Una introducción a lo competitivo que es el buceo y algunos de los fundamentos de este deporte

Jogging en el agua

23 de julio, 30 de julio
Diseñado como un programa de jogging acuático intervalo para corredores, etc., que buscan un ejercicio aeróbico sin impacto.



Descubra el submanirismo de PADI proporcionado por Joe's SCUBA Shack

Tarifa: 50 \$/sesión

Fechas: 3 sesiones separadas: sábados; 11 de junio, 9 de julio y 6 de agosto

Horarios: de 7:30 a 9:30

Edades: más de ocho años y que estén cómodos en el agua

Inscripción: inscribese en línea o en persona en cualquier lugar. Fechas de inscripción: 11 de abril para la sesión 1; 10 de junio para la sesión 2; 29 de julio para la sesión 3

Descripción: un líder de buceo certificado describe los conceptos básicos de equipo, y luego guía a los participantes a través del programa de buceo. Los participantes se ponen el equipo y experimentan el mundo del buceo, entre cuatro y seis a la vez, siempre bajo supervisión directa. Aprenderá algunas habilidades básicas, tales como la limpieza de un regulador y una máscara y la forma de inflar y desinflar su DCF (dispositivo compensador de flotabilidad). Únase a nosotros para experimentar el mundo subacuático. Proporcionaremos máscaras, aletas, tubos y todo el equipo de buceo (y tal vez un juguete o dos). Con unos cuantos consejos, incluso los principiantes se sentirán cómodos. Traiga su propio equipo de buceo si lo desea.



Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016

Noches de película en el agua

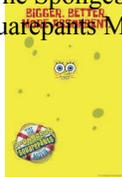
Tarifa: 6 \$

Descripción: únase a nosotros en estas noches de viernes después de que el sol se ponga para darse un baño en familia extendido y ver una divertida película para las familias de temática submarina. Todos los horarios están sujetos a cambios.

17 de junio
8:45pm-11:09pm
el Regreso del Capitán Garfio



24 de junio
8:45pm-10:15pm
The Spongebob Squarepants Movie



15 de julio
8:45pm-10:32pm
Finding Nemo



5 de agosto
8:45pm-10:49pm



Jaws
se requiere formulario de consentimiento paterno

Annual Events

Fiesta del pirata y la sirena



Tarifa: 8 \$

Fecha: 17 de junio

Hora: 9:30 a 11:30

Descripción: Aarrgg. ¡Póngase su mejor disfraz de pirata/sirena apto para la piscina y re-unámonos para divertirnos

como piratas!

Se proporcionan refrigerios, juegos y manualidades. Hemos encontrado un mapa antiguo y creemos que hay un tesoro escondido en la Art Dague Pool. Asegúrese de que puede mojarse por si se cae del barco.

¡Hágalo con la tiza!

Tarifa: ¡ninguna!

Fecha: 22 de junio

Descripción: venga a la piscina o Plaza Cívica y muéstrenos su capacidad artística. Se proporcionarán tiza y materiales.

Desfile del día de la Independencia

Tarifa: ¡ninguna!

Fecha: 4 de julio

Descripción: únete a Rifle Recreo y a nuestros socorristas en la celebración del Día de la Independencia con un desfile, juegos divertidos en Heinz Park, ¡e incluso una lucha de globos de agua! Visítelo más tarde para más detalles del evento y las horas.



Día del perro

¡En asociación con el Refugio de Animales de Rifle!

¡Ninguna tarifa! Se sugiere una donación de 5 \$

Fecha: 9 de septiembre

Horario: 14:30-18:30

Descripción: lleve a su perro a la piscina en este evento de final de temporada. Deje que chapotee, juegue a la pelota, y disfrute del agua antes de cerrar por la temporada. También habrá un concurso de "Perro volador". No se permitirá que entren personas en el agua. Se cobra por perro.



Competiciones de natación

Equipo de natación

Tarifa: 100 \$ para practicas; 200 \$ para practices y reuniones

Fechas: del 6 de junio al 29 de julio

Horario: lunes-viernes 7:30-8:30

Hay disponibles prácticas de pretemporada y postemporada

Edades: 5-18

Requisitos previos: preguntar en el lugar, ¡estamos buscando crear el equipo!

Descripción: esta práctica de natación por semana le centra en la creación de todos los aspectos para la base de un nadador competitivo. Los tiempos, las fechas y lugares de una competición de natación, están por determinar.



Triatlón de Rifle

Tarifa: 50 \$ individual / 90 \$ equipo

Fecha: sábado 16 de julio de 2016

Horario: 7:00 abre el registro/9:00 empieza la carrera

Inscripción: inscribábase en línea del 11 de abril al 24 de junio y

consiga una camiseta. Las inscripciones serán permitidos después de que hasta julio 8th. El día de la inscripción también estará disponible a un costo de 60 \$ por persona o 110 \$ para un equipo.

Descripción: ¡prepárese para el nuevo triatlón de Rifle! El triatlón de Rifle es un triatlón super sprint fuera del Parque Metro que abarcará todo el cuadrante noreste de Rifle. La natación de 450 yardas se llevará a cabo con temporizador de calentamiento en Art Dague Pool and Waterslide. Después de salir del agua, los corredores tendrán que montarse bicicletas y realizar un recorrido de 10,2 kilómetros en el Rifle Creek Trail, en torno a Deerfield Park, a lo largo de los límites de la ciudad por el este, luego de vuelta a la avenida Whiteriver, para volver al Parque Metro. Después de ir rápido con la bici, los corredores se dispondrán a subir una ominosa colina de la calle 16 a lo largo de su carrera de 2,5 kilómetros, volviendo de nuevo a la avenida Whiteriver, y llegando de nuevo al comienzo en el Parque Metro. Esta competición épica de la resistencia humana terminará con una celebración colectiva en el parque, donde se entregarán los premios y trofeos. Hay más información disponible en el sitio web, o llamando al 970-665-6570.

El Rifle es posible gracias a los siguientes patrocinadores:



Olimpiadas de verano de 2016: Río De Janeiro

Los Juegos Olímpicos de 2016 tendrán lugar del 5 al 21 agosto de 2016 en Río de Janeiro, Brasil. Las pruebas de natación se llevarán a cabo desde el 6 hasta el 13 de agosto. Tenga el espíritu de participar en nuestros programas de natación de Juegos Olímpicos de Rifle, en nuestros programas de natación de Olimpiadas de Rifle .

El plan de medalla de oro

Participe en el plan Gold Medal, desarrollado por Bob Bowman y Joel Stager, que fue publicado en Men's Journal en enero de 2005. Estos entrenamientos serán publicados cada lunes, miércoles y viernes en la piscina, diseñados para llevarlo desde nadar 500 yardas en un entrenamiento hasta 3500. Eche un vistazo al sitio web en www.rifleco.org/aquatics para tener un enlace al artículo completo.

Entrenamiento olímpico

Un entrenamiento de muestra único diseñado (con intervalos modificados) para un atleta olímpico se publicará en la piscina y en línea, detallando un entrenamiento de 9500 yardas. Vea cuánto tiempo le lleva completar este entrenamiento. Tómese su tiempo, tiene toda la temporada. Realice un seguimiento de su progreso en las hojas de la piscina, y si completa el reto, entréguelo, ¡hay premios (pendientes de disponibilidad)!

Récords de la piscina

Vea cómo lo hace respecto a su comunidad, el personal de Art Dague, y los osos polares de Rifle. Publicados en línea y en el exterior de la piscina habrá registros de los tiempos más rápidos en muchos de los acontecimientos que se verán en los próximos Juegos Olímpicos. Junto a ellos a veces también se necesitan estos tiempos para tener derecho a participar en las pruebas olímpicas en equipo que tienen lugar del 26 de junio al 3 de julio de 2016. También en la tabla de registro estarán los récords del mundo, ¡para que pueda compararse con los nadadores más rápidos del mundo! En cualquier momento durante un turno de natación determinado, puede pedir a un miembro del personal que mida el tiempo que tarda en nadar un determinado recorrido .

Encuentro de natación de la comunidad

Tarifa: 20 \$

Fecha: 13 de agosto

Hora: 7:30 a 11:30

Descripción: Un encuentro de natación abierto para todas las edades y capacidades. Baje a la piscina este sábado por la mañana con toda la familia y amigos y tenga divertidas carreras de natación de tiempo con el resto de la comunidad. El precio de la entrada le permitirá competir en tantos eventos como desee. Los eventos con solo un participante serán cancelados. Debido a la profundidad de la piscina, no se permitirá el buceo para empezar, por lo que todos los eventos se iniciarán desde el agua. Los premios serán entregados en varias categorías. Tras la reunión se proporcionará una barbacoa, cortesía de nuestro patrocinador. Los eventos serán (¡podemos ayudar a formar equipos de relevo!):

100 relevo combinado 50 libres 200 relevo libre 100 braza
200 relevo combinado "Buceo" 500 libres 400 relevo libre
200 libres 50 mariposa 50 espalda 100 relevo libre
200 IM 100 mariposa 100 espalda
25 libres 100 libres 50 braza



Walker Electric, Inc.

(970) 625-5192



Oportunidades de formación

Formación de socorrista

Tarifa: 150 \$; no hay cargo si se es empleado de Art Dague Pool and Waterslide

Fechas: 6, 7, 13, 14 de mayo (debe asistir a todas las fechas y horas para completarlo con éxito) Horas: 9:00-19:00

Edades: mayores de 15 Requisitos previos:

- Nadar continuamente 300 yardas usando una combinación de crol y braza al tiempo que demuestra respiración rítmica.
- Avanzar en el agua sin utilizar los brazos o las manos durante dos minutos
- Nadar 20 yardas, recuperar un ladrillo de 10 libras buceando, volver a la superficie con las dos manos sobre el ladrillo y la cara fuera del agua, nadar 20 yardas hasta al punto de partida, colocar el ladrillo en el borde y salir del agua usando la pared. El límite de tiempo para la prueba del ladrillo es de 1 minuto 40 segundos.
- Todos los requisitos previos se pondrán a prueba durante la primera clase.

Description: el curso de socorrista de la Cruz roja Americana proporciona a los participantes de nivel inicial de socorristas los conocimientos y habilidades para prevenir, reconocer y responder a las emergencias acuáticas y para proporcionar atención a nivel profesional para emergencias respiratorias y cardíacas, lesiones y enfermedades repentinas hasta que el personal de servicios de emergencia médica se haga cargo. Será emitida la certificación en socorrista / primeros auxilios / reanimación cardiopulmonar / desfibrilador externo automático con el módulo de parque acuático al término. Las oportunidades de trabajo están disponibles.



Preparación para los requisitos previos a la formación de socorrista

Tarifa: 20 \$; reembolsados si la Ciudad le contrata como socorrista

Fechas: 25, 27, 29 de abril; 2, 3, 4 de mayo

Horario: 16.30-17:30

Requisitos previos: ninguno

Descripción: ¿No está seguro de si puede cumplir con los requisitos previos para la formación de socorrista? Venga a estas sesiones de preparación por la tarde y reciba ayuda por parte del personal instructor de nivel sobre cómo nadar la distancia, avanzar, y recuperar un ladrillo. La participación en la formación de requisitos previos de preparación no garantiza la finalización con éxito de los Requisitos previos de la formación de socorrista o la formación de socorrista.

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016

Formación de instructor de seguridad en el agua

Tarifa: 100 \$ * Los cheques deben hacerse a nombre del centro de recreo Grand Valley

Fechas: 31 de mayo-3 de junio (se debe asistir a todos los días y horas para finalizar con éxito) Horas: 10:00-15:00

Ubicación: centro de recreo Grand Valley (31-2) y Art Dague Pool and Waterslide (3)

Edades: más de 16

Requisitos previos:

- Ser capaz de nadar a crol hacia delante, crol hacia atrás, espalda elemental, lateral, braza y mariposa para el nivel 4 de aptitud
- Ser capaz de avanzar en el agua y flotar boca arriba durante un minuto cada uno

Descripción: esta clase le enseña cómo convertirse en un instructor de clase de natación de acuerdo con el programa de la Cruz Roja Americana Aprenda a nadar. Las oportunidades de trabajo están disponibles.



Preparación de requisitos previos: instructor de seguridad en el agua

Tarifa: 25 \$; reembolsados si la Ciudad le contrata como ISA

Fechas: 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30 de mayo

Horas: 16:30-17:30

Requisitos previos: ninguno

Descripción: ¿No está seguro de si puede cumplir con los requisitos previos para la formación de instructor de seguridad en el agua? Participe en estas sesiones de preparación por la tarde y reciba ayuda por parte de personal de nivel de instructor sobre cómo nadar correctamente en todos los estilos. La participación en la formación de requisitos previos de preparación no garantiza la finalización con éxito de los requisitos previos de formación de instructor de seguridad en el agua o la formación de instructor de seguridad en el agua.

Oportunidades de formación

Primeros auxilios adultos y pediátricos/reanimación cardiopulmonar/ desfibrilador externo automático de la Cruz Roja Americana

Tarifa: 110 \$

Fechas: dos sesiones separadas: sábados; 18 de junio y 13 de agosto

Horas: de 14:30 a 17:30

Ubicación: instalación de mantenimiento de los parques; Dokes Lane, 3100

Inscripción: inscribese en persona o en línea: Sesión 1: 27 de mayo / Sesión 2: 22 de julio

Descripción: esta clase se completará parcialmente en línea. Todo el contenido en línea debe ser completado antes de la fecha de la sesión. Obtenga un certificado para un puesto de trabajo, su comunidad, o sus seres queridos. Tome un par de horas para tener las herramientas para aumentar su disposición a ayudar en una situación de emergencia.



Formación en socorrista junior

Tarifa: 75 \$

Fechas: del 6 de junio al 27 de julio (no hay clase el 4 de julio)

Horas: lunes y miércoles de 14:30-16:30 en Art Dague Pool and Waterslide

Edades: 11-14

Requisitos previos:

- Nadar en estilo crol 25 yardas continuamente mientras respira en la parte frontal o lateral.
- Nade a braza 25 yardas usando una secuencia de tirón, respiración, patada y deslizamiento.
- Avance en el agua durante un minuto usando brazos y piernas.
- Muestre un nivel de comodidad en la parte posterior flotando boca arriba 30 segundos o nadando boca arriba 25 yardas usando la braza primaria y el crol hacia atrás.
- Sumérjase y nade una distancia de 10 pies bajo el agua.

Descripción: ¿No es lo suficientemente mayor como para ser socorrista? El programa de socorrista junior de la Cruz Roja Americana está diseñado para guiar a los jóvenes hacia el curso de socorrista de la Cruz Roja Americana creando una base de conocimientos, actitudes y habilidades para los futuros socorristas. No es necesario que los participantes dominen o ejecuten perfectamente las habilidades. Deben aprender técnicas y crear resistencia durante este programa. El curso de socorrista junior no certifica a los participantes en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar o desfibrilador externo automático o como socorrista. Las oportunidades de voluntariado están disponibles.

Formación de ayuda al instructor de seguridad en el agua

Tarifa: 20 \$

Fechas: 1, 2, 3 de junio

Horarios: 8:30-10:30

Edades: 10-15

Requisitos previos:

Habilidades de natación nivel 3 o mayores.

Descripción: ¿No es lo suficientemente mayor para ser un instructor de seguridad en el agua? Aprenda a ser ayudante de instructor para ayudar a un instructor de seguridad en el agua a enseñarle lecciones de natación. Aprenda sobre técnicas de enseñanza, nuestra estructura de clases de natación, y qué hace un ayudante durante las horas de voluntariado.

- Obtenga una ventaja convirtiéndose en instructor de seguridad en el agua. Oportunidades de voluntariado disponibles

Oportunidades de trabajo

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016

Oportunidades de trabajo

Personal de oficina de la piscina

Fecha límite de la solicitud: 20 de mayo
Descripción: responsable de varias tareas de oficina, incluyendo las admisiones, inscripciones, concesiones y mantenimiento de las instalaciones.

Horas disponibles: domingo-sábado 5:00-21:30

Intervalo de sueldo: 9,00 \$-11,00 \$/hora.

Socorrista

Fecha límite de la solicitud: 14 de mayo
Descripción: socorrista de la Cruz Roja Americana responsable de la seguridad y el mantenimiento de las instalaciones.

Horas disponibles: domingo-sábado 5:00-21:30

Intervalo de sueldo: 9,00 \$-11,50 \$/hora.

Instructor de seguridad de la piscina

Fecha límite de la solicitud: 3 de junio
Descripción: instructor de seguridad en el agua de la Cruz Roja Americana responsable de impartir las clases de natación. Horarios disponibles: lunes-viernes 8:00-19:00
Intervalo de sueldo: 10,00 \$- 12,00 \$/hora.

Entrenador de natación

Fecha límite de la solicitud: 30 de mayo
Descripción: entrene al equipo de natación juvenil, en Art Dague Pool and Slide.

Horarios disponibles: lunes-jueves 7:30-8:30, viernes 6:30-8:30, y sábado 10:30-11:30; 5 de junio-6 de agosto

Intervalo de sueldo: 11,00 \$-13,50 \$

Asistente del director de la piscina

Fecha límite de la solicitud: 2 de mayo
Descripción: responsable de la supervisión de los socorristas, instructores de seguridad en el agua, instructores de aeróbic acuático, personal de oficina, y entrenadores de natación en Art Dague Pool and Slide. Horarios disponibles: domingo-sábado 5:00-21:30

Intervalo de sueldo: 13 \$-16 \$/hora



Deténgase en el Ayuntamiento para recoger una solicitud o presente su solicitud en línea en riflco.org

Oportunidades de voluntariado

Socorristas junior

Edades: 11-14

Descripción: realizar tareas variadas en Art Dague Pool and Slide, como la limpiar, asistir a la formación, y ayudar con la operación de la piscina. Debe estar actualmente o haber superado un programa de socorrista junior. Gane la participación gratuita en el voluntariado.
Horas disponibles: varias: se llevará a cabo en los tiempos disponibles.

Ayudas al instructor de seguridad en el agua

Edades: 11-15

Descripción: ayude con la instrucción de clases de natación en Art Dague Pool and Slide, ayudando con la instalación y el desmontaje de las lecciones y demostraciones y asistiendo durante las clases. Gane la participación gratuita en el voluntariado.

Horas disponibles: lunes-viernes 8:00-11:30, 17:00-19:00 Se debe comprometer a una sesión completa a la vez, por ejemplo, dos semanas.

Políticas de las clases de natación

Clases de natación en grupo

Tarifa: 35 \$

• Los reembolsos y prorrates no pueden ser autorizados a partir del tercer día de inicio de las clases. Si tiene alguna pregunta con respecto a esto, por favor, busque a un gerente.

Fechas y horas: consulte las páginas 16-17

Fechas de inscripción: 11 de abril hasta el viernes anterior a la fecha de inicio de cada sesión.

• Un recargo de 5 \$ será evaluada si se inscribe después de la fecha límite de inscripción.

• Las inscripciones personales están disponibles en la piscina o en el departamento de recreo.

La inscripción en línea está disponible en www.riflco.org

Descripciones y requisitos previos: consulte las páginas 14-15

• Todas las clases entre semana son de 50 minutos de duración, a excepción de padre-niño, que es de 25 minutos de duración.

• Si no está seguro del nivel en el que inscribirse, llame al 970-665-6571 para programar una evaluación de natación gratuita antes del primer día de la sesión. La evaluación de natación lleva alrededor de 10-15 minutos. Lleve bañador y gafas para la evaluación.

• Los profesores se reservan la facultad de cambiar a su hijo a otro nivel, distinto de aquel en el que se inscribieron, en función del nivel de habilidad.

• En base a la evaluación del instructor, si un participante tiene que ser cambiado debido a un inadecuado nivel de habilidad, y la otra clase a la que es trasladado está llena, el participante puede ser invitado a entrar en un intervalo de tiempo diferente que pueda adaptarse a este cambio, o retirarse de la sesión.

Lecciones de sábado

¿No puede encajar en su horario las clases entre semana? Estamos encantados de introducir lecciones que tienen lugar el sábado por la mañana. Estas tendrán una vez por semana, por lo que la sesión dura toda la temporada, un total de ocho clases, cada una de una hora de duración.

Preguntas frecuentes de las clases de natación

Dejar y recoger: su hijo puede esperar fuera de las puertas principales hasta cinco minutos antes de que comience la sesión. Se le dejará entrar y tendrá que darse una ducha antes de ir a sus clases asignadas. Después de 50 minutos, la clase terminará y saldrá por la puerta directamente debajo del tobogán. Los hacemos salir por esa puerta para que la transición entre cada turno sea suave.

Duchas: es importante darse una ducha cada día antes de entrar en la piscina para que podamos mantener la instalación limpia. Si debe darse una ducha después de una lección, por favor, indique que lo necesita con su instructor.

Día de los padres: durante las clases de natación, los padres pueden ver desde detrás de la valla en el parque. Los adultos y los niños que no toman clases de natación no pueden permanecer en el área de la piscina. El último día de cada sesión uno de los padres está invitado a entrar a la piscina para ver el último día de clases.

Tiempo: si se cancelan las lecciones debido al mal tiempo, utilizaremos el viernes de la segunda semana para compensar la lección perdida. Si le preocupan la lluvia y los rayos, puede ponerse en contacto con nuestra oficina en el 665-6571. Las cancelaciones se comunicarán a través de Twitter, Facebook y Rained Out.



Recomendar a un amigo

Recomiende a otra familia que se inscriba en las clases de natación que no haya ido a clases de natación antes o no haya asistido los últimos tres años (desde antes de 2013) y reciba: 10 \$ por una familia, 20 \$ por dos familias, 35 \$ por tres familias. Estos fondos serán acreditados a su cuenta para su uso en otros programas de Rifle Recreo.

Familia ya participante: _____

Miembros de la familia: _____

Familia que es recomendada: _____

Miembros de la familia: _____

Condiciones de participación

- Una familia está determinada por los hogares. Será emitido un crédito por familia, independientemente del número de participantes que haya en una familia.
- La familia a la que se recomiende no debe haber tenido ningún miembro inscrito en clases de natación en los últimos tres años.
- El crédito por una recomendación puede ser emitido a cualquier persona en un hogar.
- La familia que ha recomendado al amigo actualmente debe estar inscrita en una sesión de clase de natación.
- Un nuevo cliente debe inscribirse en al menos una sesión completa.
- El crédito se concederá después de la conclusión de la primera sesión del participante recomendado.
- La retirada de cualquiera de las partes cancelará cualquier crédito programado.
- El crédito puede subir y ser otorgado en base a múltiples referencias, pero no podrá ser superior a 35 \$.
- Recomendar a un amigo solo le concede la inscripción en el programa Aprende a Nadar de Rifle Recreo, que incluye las clases de natación: padre-niño, Preescolar 1, Preescolar 2, Nivel 1, Nivel 2, Nivel 3, Nivel 4, Nivel 5, Nivel 6, y adulto.
- Los créditos no tienen valor en efectivo y solo se pueden utilizar en la inclusión de los programas de Rifle Recreo. Pregunte en la oficina de recreo para saber los programas exactos que dan derecho.

Clases privadas



Clases privadas

Hay disponibles clases privadas y semiprivadas (dos personas). Por favor, rellene un formulario de interés en una clase privada en la piscina o en línea para obtener la lista de espera. La disponibilidad de clase privada varía en función de la disponibilidad del instructor. Los instructores se pondrán en contacto con usted si tienen una hora que acuerden mutuamente. **La presentación del interés no garantiza el cumplimiento.**

Formulario de interés en las clases privadas

Preferencias de tiempo (marque si lo prefiere y muestre tiempos más detallados si lo desea)

◇ Lunes por la mañana _____

◇ Lunes por la tarde _____

◇ Martes por la mañana _____

◇ Martes por la tarde _____

◇ Miércoles por la mañana _____

◇ Miércoles por la tarde _____

◇ Jueves por la mañana _____

◇ Jueves por la tarde _____

◇ Viernes por la mañana _____

◇ Viernes por la tarde _____

◇ Sábado por la mañana _____

◇ Sábado por la tarde _____

◇ Domingo por la mañana _____

◇ Domingo por la tarde _____

¿Recurrente? Sí / No

¿Cuántas lecciones le gustaría? _____

¿Tiene una preferencia de instructor? Sí / No

Si es así, ¿quién? _

¿Estaría dispuesto a utilizar un instructor diferente si el solicitado no está disponible? Sí / No

Rodee aquí las habilidades que ya conoce, y tache aquellas en las que tiene que trabajar:	Cómo en el agua Flotar hacia arriba Flotar hacia abajo Nado hacia atrás elemental Buceo Crol hacia atrás Braza	razada lateral Sumergirse Crol hacia delante Mariposa Cómo en agua profunda
---	--	---

Nombre del participante: _____

Edad del participante: _____

Nivel de habilidad LTS aproximado: _____ (Consulte las descripciones en las páginas 20 y 21)

Otra: _____

Nombre de contacto: _____

Página 18 Teléfono de contacto: _____

Seguridad en el agua

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016



Clase de natación más grande del mundo

Tarifa: ¡gratuita!

Fecha: viernes 24 de junio de 2016

Hora: 10:30-11

Descripción: ¡acompañenos en una clase de natación gratuita el 24 de junio en el marco del intento de récord mundial internacional! ¡Esta es su oportunidad de formar parte de un récord mundial Guinness y disfrutar de una clase de natación a la vez! ¡El año pasado, 22 países y más de 38 000 participantes ayudaron a apoyar el esfuerzo mundial para difundir la palabra de que *Las clases de natación salvan vidas!*

Aplicación Aprende a nadar de la Cruz Roja

Asegúrese de descargar la aplicación gratuita para ayudar a mantener a su nadador motivado, mientras proporciona lo último en consejos de seguridad en el agua para ayudar a garantizar la seguridad dentro, sobre y alrededor del agua. Las características incluyen:

- Recompense y comparta los logros de su nadador a la vez que gana insignias por el dominio de las habilidades
- Realice un seguimiento de las habilidades y los temas de seguridad en el agua que su nadador aprenderá en cada Nivel de Aprende a nadar con videos y gráficos detallados
- Asegúrese de que el nadador comprende y retiene los consejos de seguridad en el agua que ha aprendido con los juegos y videos en la sección especial solo para niños
- Haga actividades divertidas con su nadador
- Aprenda cómo mantener a su familia segura en una variedad de entornos, tales como piscinas de casas, ríos, lagos y océanos

American Red Cross
Swim App
Get more out of your swim lessons



 **100 YEARS**
OF WATER SAFETY

Descripciones de las clases de natación

Padre-niño: introducción al agua

Duración: 25 minutos Edades: de seis meses a dos años

Requisitos previos: ninguno

Objetivo: esta clase tiene el objetivo de desarrollar un alto nivel de comodidad en y en torno al agua y la disposición para nadar. Está diseñada para que los padres formen parte del proceso de aprendizaje, enseñando al niño las habilidades iniciales en el agua, así como enseñando las técnicas apropiadas a los padres para ayudar a orientar a sus hijos.

Preescolar 1: introducción y exploración del agua

Duración: 50 minutos (los últimos 10 minutos son práctica independiente supervisada)

Edades: de tres a cuatro años

Requisitos previos: ninguno

Objetivo: esta clase ofrece una oportunidad para las habilidades de adaptación al agua y preparación a la natación.

Preescolar 2: exploración del agua y habilidades primarias

Duración: 50 minutos (los últimos 10 minutos son práctica independiente supervisada)

Edades: de tres a cuatro años

Requisitos previos: ser capaz de sumergirse de forma totalmente independiente y ser capaz de flotar hacia arriba y hacia abajo.

Objetivo: esta clase introduce darse vuelta, añadiendo brazadas y patadas hacia detrás y hacia delante.

Nivel 1: exploración del agua

Duración: 50 minutos (los últimos 10 minutos son práctica independiente supervisada)

Edades: 5-17

Requisitos previos: ninguno

Objetivo: esta clase orientará a los participantes en el medio acuático y les enseñará habilidades elementales, tales como flotar, deslizarse y dar brazadas con asistencia.

Nivel 2: habilidades primarias

Duración: 50 minutos (los últimos 10 minutos son práctica independiente supervisada)

Edades: 5-17

Requisitos previos: capacidad para realizar deslizamientos hacia delante y hacia atrás sin apoyo con patada con la cabeza totalmente sumergido.

Objetivo: Esta clase introduce crol hacia delante, nadar a espalda, y aguas profundas.

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016

Nivel 3: preparación a la brazada

Duración: 50 minutos Edades: 5-17

Requisitos previos: ser capaz de nadar la mitad de la longitud de la piscina con estilo crol y churros. Ser capaz de nadar la mitad de la longitud de la piscina a espalda elemental.

Objetivo: esta clase continúa trabajando en control de la respiración e introduce el dominio de la braza, la espalda, y las aguas profundas, y se introduce un número de diferentes patadas.

Nivel 4: desarrollo de la brazada

Duración: 50 minutos Edades: 5-17

Requisitos previos: ser capaz de nadar crol 15 yardas hacia delante con la respiración rotatoria. Ser capaz de nadar 25 yardas a espalda elemental. Ser capaz de hacer la patada de la batidora.

Objetivo: esta clase refina el estilo crol hacia delante y hacia atrás, mientras añade trabajo en todos los componentes del pecho y del costado. Esta clase introduce mariposa, inmersiones, inmersiones superficiales, y vueltas abiertas.

Nivel 5: refinamiento de la brazada

Duración: 50 minutos Edades: 5-17

Requisitos previos: ser capaz de nadar 25 yardas en los siguientes estilos: crol hacia delante, crol hacia atrás, espalda elemental, y braza.

Objetivo: esta clase refina el estilo crol hacia delante, crol hacia atrás, braza, y mariposa al tiempo que añade un aumento de las distancias. Serán introducidos los giros de vuelta y refinadas las vueltas abiertas.

También se centrará en el perfeccionamiento en aguas profundas como las inmersiones, las inmersiones superficiales y quedarse de pie sin hundirse.

Nivel 6: perfeccionamiento de la natación y las habilidades

Duración: 50 minutos Edades: 5-17

Requisitos previos: ser capaz de nadar 50 yardas en los siguientes estilos: crol hacia delante, crol hacia atrás, espalda elemental, braza, y costado. Ser capaz de nadar 25 yardas mariposa. Todos los estilos deben demostrar la respiración y giros adecuados. Ser capaz de avanzar en el agua durante cinco minutos.

Objetivo: esta clase consolidará resistencia y el refinamiento de los seis estilos. Esta clase también introducirá los saltos de trampolín, así como algunas técnicas avanzadas de seguridad en el agua.

Adulto: perfeccionamiento en el agua

Duración: 50 minutos (los últimos 10 minutos son práctica independiente supervisada)

Edades: 16 años y más

Requisitos previos: ninguno

Objetivo: esta clase está adaptada a las necesidades individuales y proporcionará instrucción en habilidades similares a las encontradas en los Niveles.

Horarios de clases de natación



Sesión 1

Del lunes 6 de junio de 2016 al jueves 16 de junio de 2016

830am-920am	930am-1020am	1030am-1120am	5pm-550pm	6pm-650pm
Preescolar 1	Preescolar 2	Preescolar 1	Preescolar 1	Preescolar 2
Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2
Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3
Nivel 4	Nivel 4		Adulto	Padre-niño(6:00)
Nivel 6	Nivel 5			Padre-niño(6:30)



Sesión 2

Del lunes 20 de junio de 2016 al jueves 30 de junio de 2016

¡La sesión de las 10:30 del 24 de junio formará parte de la clase de natación más larga del mundo! (consulte la página 19 para más información)

830am-920am	930am-1020am	1030am-1120am	5pm-550pm	6pm-650pm
Preescolar 1	Preescolar 2	Preescolar 1	Preescolar 2	Preescolar 1
Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2
Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3
Nivel 4	Nivel 4	Nivel 4	Nivel 4	Nivel 5
Nivel 5	Nivel 6	Padre-niño(10:30) Padre-niño (11:00)		

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016

Sesión 3

Del martes 5 de julio de 2016 al viernes 15 de julio de 2016

830am-920am	930am-1020am	1030am-1120am	5pm-550pm	6pm-650pm
Preescolar 1	Preescolar 2	Preescolar 1	Preescolar 1	Preescolar 2
Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2
Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3
Nivel 4	Nivel 4		Padre-niño(5:00)	Nivel 4
Nivel 6	Nivel 5		Padre-niño(5:30)	Adulto

Sesión 4

Del lunes 18 de julio de 2016 al jueves 28 de julio de 2016

830am-920am	930am-1020am	1030am-1120am	5pm-550pm	6pm-650pm
Preescolar 2	Preescolar 1	Preescolar 1	Preescolar 2	Preescolar 1
Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1	Nivel 1
Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2	Nivel 2
Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3	Nivel 3
Nivel 4	Nivel 4	Nivel 4	Nivel 5	Nivel 4
Nivel 5	Padre-niño(9:30)	Nivel 6		Nivel 6
	Padre-niño(10:00)			

Sesión de sábado

Del sábado 4 de junio de 2016 al sábado 6 de agosto de 2016

No hay clase los sábados 2 y 23 de julio de 2016

930am-1030am

Preescolar 1

Nivel 1

Nivel 2

Horario de la piscina

Del sábado 28 de mayo de 2016 al viernes 3 de junio de 2016

Día	Morning Open Swim	Noon Lap Swim	Afternoon Open Swim	Family Swim
Sábado	8:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	
Domingo		11:30am-12:30pm	12:30pm-6pm	
Lunes	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-6pm	7pm-9pm
Martes	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	
Miércoles	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	7pm-9pm
Jueves	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	7pm-9pm
Viernes	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	7pm-9pm

Todos los horarios están sujetos a cambios. Manténgase al día llamando, visitando nuestra página web, o suscribiéndose a cualquiera de nuestras fuentes de actualización..

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016

Sábado, 04 de junio 2016 a sábado 30 de julio de , el año 2016

Día	Turno de natación de mañana	Clase de aeróbic	Equipo de natación	Clases de natación de la mañana	Actividad	Turno de mediodía de natación	Natación libre por la tarde	clases de natación noche	Na-tación en familia
Lunes		6:25am-7:25am	7:30am-8:30am	8:30am-11:30am		11:30am-12:30pm	12:30pm-4:30pm	5pm-7pm	7pm-9pm
Martes		6:25am-7:25am	7:30am-8:30am	8:30am-11:30am		11:30am-12:30pm	12:30pm-4:30pm	5pm-7pm	
Miércoles		6:25am-7:25am	7:30am-8:30am	8:30am-11:30am		11:30am-12:30pm	12:30pm-4:30pm	5pm-7pm	7pm-9pm
Jueves		6:25am-7:25am 11:30am-12:30pm ****	7:30am-8:30am	8:30am-11:30am		11:30am-12:30pm	12:30pm-4:30pm	5pm-7pm	7pm-9pm
Viernes	630am-730am***		7:30am-8:30am	8:30am-11:30am*	8:45pm-End of movie**	11:30am-12:30pm	12:30pm-4:30pm	5pm-7pm*	7pm-9pm**
Sábado		11:30am-12:30pm***		9:30am-10:30am	10:30am-11:30am	11:30am-12:30pm****	12:30pm-6pm		
Domingo						11:30am-12:30pm	12:30pm-6pm		

* Cada dos viernes**El 17 y 24 de junio y el 15 de julio, la natación en familia termina a las 20:30 para poder poner la película en el agua. Consulte los horarios de las películas en el agua en la página 5. *** No hay turno de mañana de natación el 1 ni el 29 de julio debido a las competiciones de natación**** No hay aeróbic en el agua el 4 de julio o el 16 de julio ***** El 16 de julio todas las actividades antes de las 12:30 están canceladas debido al Triatlón de Rifle. Consulte la página 10 para más detalles. Horario festivo del 4 de julio: de 7:30 a 11:30 natación libre, de 11:30 a 12:30 turno de natación, de 12:30 a 16:30 natación libre

Todos los horarios están sujetos a cambios. Manténgase al día llamando, visitando nuestra página web, o suscribiéndose a cualquiera de nuestras fuentes de actualización.

Horarios de la piscina

Domingo 31 de Julio de 2016—Domingo, 14 de agosto de 2016

Día	Turno de natación de mañana	Clase de aeróbic	Mañanas abiertas para nadar	Turno de mediodía de natación	Natación libre por la tarde	Natación en familia
Domingo				11:30am-12:30pm	12:30pm-6pm	
Lunes		6:25am-7:25am	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	7pm-9pm
Martes		6:25am-7:25am	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	
Miércoles		6:25am-7:25am	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	7pm-9pm
Jueves		6:25am-7:25am 11:30am-12:30pm	7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	7pm-9pm
Viernes	6:30am-7:30am		7:30am-11:30am	11:30am-12:30pm	12:30pm-7pm	7pm-9pm**
Sábado		11:30am-12:30pm*		11:30am-12:30pm	12:30pm-6pm	

* No la clase de aeróbic el 13 de agosto debido a la reunión de nadada Comunidad . Consulte la página 11 para más detalles .
 ** Nado de agosto de 5^a familia termina a las 8:30 pm para la configuración de las películas en el buceo . Ver veces en películas de buceo en la página 5 .

Todos los horarios están sujetos a cambios . Manténgase al día llamando , visitando nuestra página web , o suscribirse a cualquiera de nuestras fuentes de actualización .

Ciudad de Rifle - Guía de natación 2016

Lunes 15 de agosto de 2016—Lunes 5 de septiembre de 2016

Día	Turno de mañana/Aeróbic acuático	Natación libre	Turno de tarde/Aeróbic acuático
Lunes		Cerrado	
Martes		Cerrado	
Miércoles		Cerrado	
Jueves		Cerrado	
Viernes	9am-10am	10am-6pm	6pm-7pm
Sábado	9am-10am	10am-6pm	6pm-7pm
Domingo	9am-10am	10am-6pm	6pm-7pm

Horario de vacaciones del Día del Trabajo: 9:00-10:00 turno de natación, natación libre 10:00-18:00, 18:00-19:00 turno de natación

El día del perro tiene lugar el 9 de septiembre, de 14:30 a 18:30. Consulte la página 9 para más detalles

Todos los horarios están sujetos a cambios. Manténgase al día llamando, visitando nuestra página web, o suscribiéndose a cualquiera de nuestras fuentes de actualización.



Comentario abierto

¿A qué programa o servicio se corresponde su comentario?

¿Qué le gustaría que supiéramos?

¡Algunas cuestiones específicas sobre las que nos gustaría saber su opinión!

¿Hay algún elemento de las concesiones que le gustaría que se vendiese?

¿Hay alguna actividad o característica que le gustaría venir a ver a Art Dague Pool and Waterslide?

¿Qué le gusta más acerca de Art Dague Pool and Waterslide?

¿Qué le gustaría que cambiase en Art Dague Pool and Waterslide?

¿Cómo valoraría a nuestros socorristas?

1
Peor

2

3

4

5
Mejor

¿Por qué?

¿Cómo valoraría a nuestro personal (aparte de los socorristas)?

1
Peor

2

3

4

5
Mejor

¿Qué otro peusto y por qué?
