



Academia de Natación

Clubhouse Don Fisher

Todo lo que necesitas saber sobre nuestros programas acuáticos, horarios y cómo empezar.

OTOÑO DE 2026

Nuestros Programas

OTOÑO DE 2026

Aprender a Nadar

Edades de 6 a 18 años. Clases enfocadas en habilidades dirigidas por instructores experimentados. Tenga en cuenta que la cubierta de la piscina es solo para jóvenes.



Precompetitivo

Grupo posterior al aprendizaje de natación. No compite en competencias de natación. Por favor, tenga en cuenta que la plataforma de la piscina es solo para jóvenes.



Natación competitiva

Nadadores de nivel introductorio, grupo de edad y senior. Compiten en competiciones de natación.

Fitness para Chicas

De 4º a 8º grado. Waterpolo introductorio y habilidades básicas de natación. Los participantes deben poder flotar en el agua durante 30 segundos.

Natación Recreativa

Edades de 6 a 18 años. Tiempo libre en la piscina supervisado por un salvavidas certificado.

Agua Inteligente

Edades de 6 a 18 años. Todos los programas están diseñados para equipar a los participantes con el conocimiento necesario para tomar decisiones inteligentes e informadas dentro y alrededor de cuerpos de agua.

Horario y Precios

OTOÑO DE 2026

Aprender a Nadar

\$80/sesión

Mar 4:15-4:40 pm | S1: 9/29-10/20 & S2: 10/27-11/17

Sáb 9:00-12:00 pm | 9/26-10/17

más información en la siguiente página

Fitness para Niñas

Miér 3:00-3:45 pm | 9/26-10/17

De 4° a 8° grado*

**Incluido con la
membresía de Clubhouse**

Agua Inteligente

Incorporado en el programa de
aprender a nadar

**Incluido con la
membresía del Clubhouse**

Natación Recreativa

Lun (K-2) de 3:45-4:30 pm | 8/21-12/18

Vier (3-5 & MS/HS) de 3:45-4:30 pm | 8/21-12/18

**Incluido con la
membresía de Clubhouse**

Ayuda financiera disponible para ciertos programas. Por favor, envíe un correo electrónico a jriley@kidsclub.org si tiene preguntas.

Los precios están sujetos a cambios.

Horario y Precios

OTOÑO DE 2026

Precompetitivo

Miér 3:45 a 4:45 pm | 8/26-12/16

Incluido con la
membresía de Clubhouse

Equipos Competitivos - Verde

Mar - Jue 4:00 - 5:00 pm | 8/25-12/17

\$100/trimestre

Equipos Competitivos - Bronce

Lun - Vie 4:45-6:15 pm | 8/24-12/18

\$250/trimestre

Equipos Competitivos - Plata

Lun - Vie 4:45-6:15 pm | 8/24-12/18

\$250/trimestre

Ayuda financiera disponible para ciertos programas. Por favor, envíe un correo electrónico a jriley@kidsclub.org si tiene preguntas

Los precios están sujetos a cambios.

Aprender a Nadar: Sábados de otoño

El registro está abierto actualmente
Solo para jóvenes en la terraza de la piscina

Edades: 6-18

Elementos necesarios: Traje de baño, toalla, gafas y una bolsa para los artículos.

Costo: \$80 por sesión

- * Asistencia financiera disponible si es necesario **

Duración: 25 minutos

Opciones de horario: 9:00 am, 9:30 am, 10:00 am, 10:30 am, 11:00 am, 11:30 am

Sábados (4 clases): 26 de septiembre; 3, 10 y 17 de octubre

Ubicación: Don Fisher Clubhouse

Pasos de registro:

1. www.kidsclub.org/register
2. Selecciona Programas Registrados y luego elige BGCSF > Learn-to-Swim
3. Selecciona todas las sesiones de interés
4. Completa las preguntas de inscripción
5. Realiza el pago



PREGUNTAS:

Por favor, envíe un correo electrónico al Director de Acuáticos, Jon Riley, a jriley@kidsclub.org.

Aprender a Nadar:

Martes de otoño

Las inscripciones se abrirán el 10 de agosto.
Solo para jóvenes en la terraza de la piscina.

Edades: 6-18

Elementos necesarios: Traje de baño, toalla, gafas y una bolsa para los artículos.

Costo: Membresía para el año escolar y \$80 por sesión

- * Asistencia financiera disponible si es necesario **

Duración: 25 minutos

Ubicación: Don Fisher Clubhouse

Horario y día de clase: Martes de 4:15 a 4:40 pm

Sesión 1 (4 clases): 29 de septiembre; 6, 13 y 20 de octubre

Sesión 2 (4 clases): 27 de octubre; 3, 10 y 17 de noviembre

Pasos de registro:

1. www.kidsclub.org/register
2. Selecciona Programas Registrados y luego elige BGCSF > Learn-to-Swim
3. Selecciona todas las sesiones de interés
4. Completa las preguntas de inscripción
5. Realiza el pago



PREGUNTAS:

Por favor, envíe un correo electrónico al Director de Acuáticos, Jon Riley, a jriley@kidsclub.org.

Requisitos del grupo de entrenamiento

Equipo de precompetición

Habilidades

Los nadadores deben ser capaces de demostrar 25 yardas de:

- Estilo libre con respiración lateral
- Estilo de espalda

Expectativas Clave

- Los atletas llegan a tiempo al entrenamiento y listos para nadar.
- Los atletas deben saber cómo usar el equipo adecuado (traje, toalla, gafas, gorro, aletas, tabla de natación).
- Los atletas son respetuosos, amables, pacientes y se apoyan a sí mismos y otros nadadores.
- Los atletas escuchan las instrucciones de entrenamiento de los entrenadores.

Grupo Verde

Habilidades

Los nadadores deben ser capaces de demostrar 25 yardas de:

- Estilo libre con respiración lateral
- Estilo de espalda

Los nadadores deben ser capaces de demostrar 12½ yardas de:

- Estilo de braza reglamentario según USA Swimming (sin patada de tijera)
- Estilo mariposa reglamentario según USA Swimming (sin patada de crol)

Expectativas Clave

- Los atletas asisten a todos los entrenamientos puntualmente y están listos para nadar.
- Los atletas saben cómo usar el equipo adecuado (traje, toalla, gafas, gorro, aletas, tabla de natación).
- Los atletas son respetuosos, amables, pacientes y se apoyan a sí mismos y otros nadadores.
- Los atletas escuchan las instrucciones de entrenamiento y aceptan la retroalimentación constructiva de entrenadores con una mentalidad de crecimiento.

Grupo Bronce

Habilidades

Nadadores de 9 a 11 años

- 5 x 50 m estilo libre con virajes de volteo (salida cada 1:15 min)
- Completar 100 m estilos (combinado individual) en una competición con virajes correctos
- Fundamentos de los virajes de volteo
- Salida de competición

Nadadores de 12 años en adelante

- 50 yardas de estilo libre y espalda reglamentarios
- 25 yardas de braza y mariposa reglamentarios
- 3 series de 100 m con salida cada 2 minutos y virajes de volteo
- Virajes reglamentarios y salidas de competición

Expectativas Clave

- Los atletas asisten puntualmente a todos los entrenamientos y están listos para nadar.
- Los atletas cuentan con el equipo adecuado (traje de baño, toalla, gafas, gorro, aletas, tabla) al comenzar el entrenamiento.
- Los deportistas apoyan a los nadadores más jóvenes o nuevos y contribuyen positivamente a la cultura del equipo.

Los atletas mantienen la concentración durante las series, minimizan las distracciones y se enorgullecen de su superación personal.

- Los atletas establecen metas y trabajan de manera constante para alcanzarlas.

Grupo Plata

Habilidades

Nadadores de 12 años

- 5 x 100 m estilo libre con salida de tiempo de 1:30 y virajes de volteo correctos
- 200 m estilos (combinado individual) en menos de 2:45, con salida, técnica de nado y virajes correctos
- Deben cumplir con la marca mínima de clasificación para un campeonato

Nadadores de 13 años en adelante

- 5 x 100 m estilo libre con salida de tiempo de 1:30 y virajes de volteo correctos
- 200 m estilos (combinado individual) en menos de 3:00, con salida de bloque, técnica de nado y virajes correctos

Expectativas Clave

- Los atletas equilibran los estudios, el entrenamiento y el descanso, demostrando responsabilidad en y fuera de la piscina.
- Los atletas llegan a tiempo y están en el agua al comienzo del entrenamiento con el equipo adecuado (traje, toalla, gafas, gorros, aletas, tabla de natación).
- Los atletas demuestran constantemente una sólida ética de trabajo, disciplina y respeto en entrenamientos y competiciones, dando un ejemplo positivo para el programa.
- Los atletas reflexionan activamente sobre su progreso, ajustan sus objetivos según sea necesario y trabajan de manera independiente para mejorar.

Equipo de natación - Otoño de 2026

El horario de entrenamiento de otoño de 2026 comienza el 24 de agosto de 2026.

Por favor, planifique asistir a todos los entrenamientos que ofrezca su grupo.

Grupo de precompetición (nadadores en desarrollo)	Miércoles, de 3:45 a 4:45 p.m.
Grupo Verde (nadadores principiantes)	Martes, miércoles y jueves, de 4:00 a 5:00 p.m.
Grupo Bronce (nadadores por categorías de edad)	Lunes a viernes, de 4:45 a 6:15 p.m.
Grupo Plata (nadadores avanzados por categorías de edad)	Lunes a viernes (natación): 4:45 – 6:15 p.m. Lunes, miércoles y viernes (entrenamiento en seco): 4:30 – 4:45 p.m.

Fechas, eventos y competiciones provisionales del equipo

7 de sept, 12 de oct, 11 de nov, 25-27 de nov, dic (TBD)	Cierres de la casa club	Sin entrenamientos
23 de sept	Competencia interna de BGCSF 15:30 - 17:30	BGCSF Piscina (todos los grupos)
24-25 de oct	PSL C/B/A+ Meet	Pacifica (Gr/Br/Sil)
4 de nov	Búsqueda del tesoro y pizza 15:30 - 17:30	BGCSF Piscina (todos los grupos)
14 - 15 de nov	LAMV C/B/A+ Meet	Los Altos (Gr/Br/Sil)
5 - 6 de dic	DCD C/B/A+ Meet	Daly City (Gr/Br/Sil)
11 - 13 de dic	Campeonatos de Invierno	San Ramon (debe calificar)
16 de dic	Día de entrega de fotos del equipo	BGCSF Pool (todos los grupos)

¡Por favor, revisa tu correo electrónico y los tableros de anuncios del equipo para ver las actualizaciones!

Preguntas Frecuentes

¿Cómo puedo inscribir a mi hijo en el equipo de natación?

Envíanos un correo electrónico a jriley@kidsclub.org para programar una evaluación.

¿Tienes ayuda financiera?

Lo hacemos para las personas que son miembros de Clubhouse. Tenga en cuenta que la ayuda financiera no se aplica a la programación que ocurre los fines de semana.

¿Qué debo empacar para mi hijo?

Recomendamos llevar un traje de baño, una toalla y gafas de natación, ya que nuestro suministro es limitado, así como una bolsa para tus artículos mojados.

¿Puedo ver las prácticas o las lecciones?

Somos un Clubhouse exclusivo para jóvenes, lo que significa que nuestras prácticas y lecciones son un espacio cerrado. Hacemos esto pensando en la seguridad de los niños.

Contacto

✉ jriley@kidsclub.org

☎ (415) 221-6100

📍 Don Fisher Clubhouse
380 Fulton Street