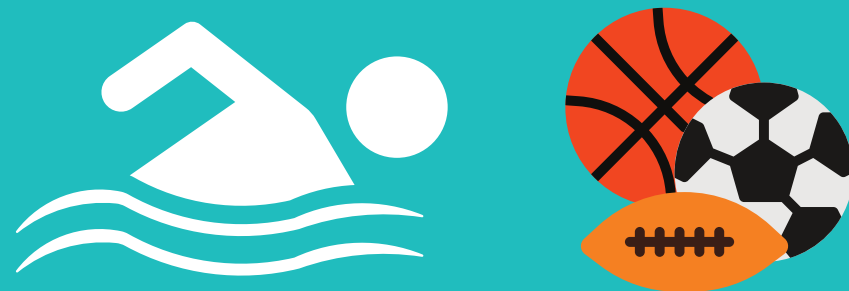


SWIM & CONDITIONING CAMP



**Build Strength • Improve Endurance
Stay Game-Ready This Off-Season!**

Maintain fitness through the off-season while cross-training safely and effectively!

WHAT TO BRING:

**Swimsuit • Goggles • Towel
Athletic Clothes • Sneakers (for dryland)
Water Bottle • Positive Energy**

PRICES

\$50
Facility Members
\$100
Program Members

PROGRAM INFORMATION

March 3 – March 26
Time: 5:00p–6:00p
• Days: Tuesday & Thursday
Ages: 7–12yrs



YMCA DEL CONDADO
DE SAN BENITO

CAMPAMENTO DE NATACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



¡Desarrolla tu fuerza • Mejora tu resistencia! ¡Mantente listo para la competición esta temporada baja!

¡Mantén tu forma física durante la temporada baja mientras realizas entrenamiento cruzado de forma segura y efectiva!

QUÉ NECESITAS:

TRAJE DE BAÑO • GOOGLES • TOALLA • ROPA DEPORTIVA • ZAPATOS (PARA ENTRENAMIENTO EN TIERRA) • BOTELLA DE AGUA • ENERGÍA POSITIVA

PRECIOS

Miembros de las instalaciones de: \$50
Miembros del programa: \$100

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

3 de Marzo - 26 de Marzo
• Horario: 5:00-6:00pm
• Días: Martes y Jueves
• Edades: 7-12 años



(831) 637-8600



centralcoastymca.org



Centro Acuático Baler