

# 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



(831) 637-8600



[centralcoastymca.org](http://centralcoastymca.org)



Baler Aquatic Center



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](http://centralcoastymca.org)



Centro Acuático Baler