

MANUAL DE CLASES DE NATACIÓN DE INVIERNO

PISCINA DEL MONTE RAINIER



Piscina del Distrito de Parques Metropolitanos de Des Moines

r.10.29.2025

DESCRIPCIÓN GENERAL

FILOSOFÍA

La Piscina Mount Rainier se esfuerza por brindar un ambiente divertido y seguro para las clases de natación para todas las edades y miembros de nuestra comunidad. Creemos que la natación es una habilidad esencial para la vida y una actividad recreativa saludable. Nos comprometemos a capacitar a nuestro personal y a la comunidad sobre la importancia de la seguridad en el agua. Para mejorar la calidad de nuestras clases, seguimos los estándares de la Cruz Roja Americana y nos esforzamos por garantizar que la mayoría de los instructores estén certificados. Nos esforzamos por mantener nuestras clases asequibles y ofrecemos becas de hasta el 90% de descuento para los residentes de Des Moines y Normandy Park. Finalmente, creemos que practicar con sus hijos es fundamental, por lo que hemos añadido horarios de práctica gratuitos. Consulte a continuación para obtener más información.

REGISTRO

A continuación, se detallan los pasos para inscribirse como estudiante actual o nuevo. Los estudiantes actuales deben haber participado en las últimas sesiones ofrecidas y tener dos o menos ausencias injustificadas.

NUEVOS ESTUDIANTES			ESTUDIANTES ACTUALES
Nadador primerizo	Estudiante transferido	Estudiantes no actuales	Inscríbete para recibir lecciones <i>Pero siempre revise su cuenta 2-3 días hábiles antes para ver la clase correcta y las banderas de estudiantes actuales en la cuenta de CivicRec .</i>
Nadador que no ha tomado clases grupales de natación.	Nadador que se ha transferido de un programa de lecciones de natación de otra piscina.	Nadador que ha tomado clases de natación en la piscina Mt Rainier durante seis meses. Se requiere una nueva evaluación de natación después de los seis meses.	
1. Crear una cuenta 2. No se necesita evaluación de natación (solo se permite registrarse para P&C 1, PSA 1, LTS 1 y principiantes adultos sin evaluación de natación) 3. Inscríbete para recibir lecciones	1. Crear una cuenta 2. Realice una evaluación de natación 3. Inscríbete para recibir lecciones	1. Nueva evaluación de natación 2. Inscríbete para recibir clases	

VERIFICAR EL ESTADO ACTUAL DEL ESTUDIANTE

Para verificar si su hijo/a es estudiante actual , llámenos al [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722) . Contáctenos con al menos 2 o 3 días hábiles de anticipación a la inscripción.

REGISTRO

Las fechas y horas exactas de inscripción se publicarán en el sitio web y se enviarán a través de nuestro sistema de notificaciones por correo electrónico. Consulte la página principal del sitio web para conocer las fechas y horas exactas de inscripción. Tiene tres opciones para registrarse.

- **Teléfono:** Para evitar confusiones al asignar plazas en las clases, solo una persona atenderá las llamadas al inicio de la inscripción. Esto podría resultar en tiempos de espera más largos. Nuestro sistema de llamadas pondrá a los usuarios en cola y responderemos las llamadas en el orden en que se reciban. Los mensajes se responderán después de que hayamos respondido a todas las llamadas actuales. *Si tenemos mucha demanda, esto podría ser al día siguiente.*
- **En persona Registro :** Se puede esperar hasta 45 minutos antes de que se abra el registro. Se entregarán los números y el personal los anunciará según la disponibilidad de los registradores. Quien llegue antes para obtener un número y luego se retire perderá su turno y deberá obtener uno nuevo.
- ***En línea Inscripción :** La inscripción en línea YA está disponible para todos los alumnos de natación. Si su hijo/a tiene un nivel diferente al principiante, incluso si se transfiere de otras clases, asegúrese de que le hagan una evaluación de natación. Consulte la sección "EVALUACIÓN DE NATACIÓN" a continuación para obtener más información.

Dado que las clases tienen cupo limitado, es fundamental inscribir a los estudiantes en las clases correctas. Para inscribirse en línea, debe iniciar sesión en su cuenta a través del sitio web de CivicRec (inscripción) con su correo electrónico y contraseña. Solo puede inscribir a los participantes en el nivel al que son elegibles. Si tiene alguna pregunta sobre el nivel al que son elegibles, no dude en comunicarse con la recepción al [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722) .

RESEÑAS GENERALES DE NIVELES DE CLASE

A continuación se muestra un desglose de los niveles de las clases. Para obtener información más detallada, haga clic [aquí](#). Por favor, colabore con el personal de la piscina para asegurarse de estar en las clases correctas.

	Padre e hijo (de 6 meses a 3 años)	Pre-Niveles (Edades 4-6 Años)	Niveles para aprender a nadar (de 7 a 14 años)	Adulto (mayores de 15 años)
Clase Niveles	P&C 1, P&C 2	Pre-1, Pre-2, Pre-3	Nivel 1, Nivel 2, Nivel 3, Nivel 4, Nivel 5, Nivel 6	Adulto Principiante, Adulto intermedio

PRECIOS DE CLASES

Actualmente, no hay becas disponibles para clases de natación gratuitas, pero sí para residentes de Des Moines y Normandy Park, siempre que cumplan los requisitos para el 90 % del precio de la clase. Los precios a continuación corresponden a una sesión de 8 clases. Las tarifas a continuación corresponden a las nuevas tarifas de 2026, que entrarán en vigor el 1 de enero de 2026.

	Padre e hijo (edades de 6 meses a 3 años)	Pre-Niveles (Edades 4-6 Años)	Niveles para aprender a nadar (de 7 a 14 años)	Adulto (mayores de 15 años)
Residente*	\$82.00	\$82.00	\$82.00	\$82.00
No residente	\$98.00	\$98.00	\$98.00	\$98.00

No se prorratea el precio de las clases, ni siquiera después del inicio. Además, se aplica un cargo por cancelación de \$10. Para más información, consulte la sección a continuación.

**Los residentes de Des Moines y Normandy Park reciben prioridad y un descuento para clases de natación y otros programas.*

INVIERNO PROCESO DE INSCRIPCIÓN/DÍAS

La prioridad de inscripción se ajustará al sistema 1, 2, 3 para garantizar que los residentes tengan prioridad en la inscripción. Por favor, inscríbase pronto en las fechas indicadas a continuación, ya que hay una gran demanda de clases de natación en la zona.

	Residente*	No residente
Estudiante actual	(1) TODAS LAS MATRÍCULAS DE ESTUDIANTES ACTUALES Martes 9 de diciembre, comienza a las 16:30 horas.	
Estudiante nuevo	(2) ESTUDIANTE NUEVO, RESIDENTE Viernes 12 de diciembre, 17:00-18:30 horas	(3) ESTUDIANTE NUEVO, NO RESIDENTE Viernes 12 de diciembre, 18:30-20:00 horas

**Los residentes de Des Moines y Normandy Park reciben prioridad en la inscripción de nuevos estudiantes.*

Invierno de 2026

Día	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles*	Noche	4-6 pm	1/26-2/23 (8 clases) No hay clases 16/2
Sábado	Mañana	8:30-11:30 am	1/17-3/7 (8 clases)

La piscina albergará competencias de natación de preparatoria los martes y jueves por la tarde. Las clases de los martes y jueves se reanudarán en primavera.

HORARIOS EXACTOS DE CLASES DE NATACIÓN

Los horarios exactos de las clases se publicarán en [la página de clases de natación de la piscina Mount Rainier](#) el viernes anterior a la inscripción. Los horarios dependen del número de alumnos que aprueben sus niveles.

PRÓXIMO CLAUSURA

El distrito de piscinas recibió tres subvenciones para renovaciones importantes en la primavera de 2026. Debido a los requisitos de arrendamiento, las leyes de licitación y otros factores, es posible que tengamos que ajustar los horarios en el futuro. Se enviará una actualización a través de nuestro [sistema](#)

[de notificaciones por correo electrónico](#) y se actualizará toda la información sobre las clases de natación.

OTRAS FECHAS FUTURAS DISPONIBLES

Consulte el final de este documento (Anexo 1) para ver otras opciones futuras para el resto del año, incluyendo clases para adultos. Tenga en cuenta que, dada la complejidad de este proyecto, los próximos anexos del calendario son provisionales, ya que las fechas del proyecto aún no están establecidas oficialmente. Estas fechas se actualizarán posteriormente y se enviará una actualización por correo electrónico una vez finalizadas.

ACTUALIZACIONES DE CLASES VACANTES

Las actualizaciones sobre la apertura de clases se publican al final de cada sesión de inscripción. Las clases se ofrecen a partir de la hora en punto (:00) o a la mitad de cada hora (:30). La información se publicará en el sitio web y se enviará una notificación a través de nuestro sistema de notificaciones por correo electrónico.

PROCESO DE LLENADO DE CLASES

Nuestro objetivo es ofrecer el máximo número de clases de natación al mayor número de alumnos por sesión. Actualmente, seguimos el siguiente proceso para las clases.

1. **INSCRIPCIÓN ABIERTA:** La inscripción estará abierta para las clases estimadas, dependiendo del progreso de los estudiantes actuales a las nuevas clases, la disponibilidad de los instructores y otros factores. Permitiremos que quienes no puedan asistir a las clases se inscriban en una lista de espera . (Consulte más información sobre las listas de espera más adelante en este paquete).
2. **INSCRIPCIÓN EN LISTA DE ESPERA:** Se contactará a las personas en lista de espera desde estas listas. En caso de que haya más plazas disponibles, el personal de MRP se pondrá en contacto con los estudiantes en lista de espera.
3. **INSCRIPCIÓN PARA CLASES DE NATACIÓN PRIVADAS:** La inscripción para clases de natación privadas se realizará si hay tiempo disponible. Los estudiantes con discapacidades sensoriales, miedo al agua y otros factores que puedan beneficiarlos al participar en clases privadas tendrán prioridad. El resto de los estudiantes recibirán atención en el orden de inscripción.

CAPACIDAD DE LA CLASE

Las clases tienen un límite de cinco participantes para los niveles Pre y Aprender a nadar, y de diez participantes para las clases para Padres e Hijos. Las clases para adultos también tienen un límite de diez participantes, pero contarán con dos instructores. El exceso de participantes en las clases afecta la experiencia de todos los participantes. (*Nota: Por esta razón, tenemos procesos de registro estrictos para garantizar que cada persona esté en la clase correcta*).

ASISTENTES DE CLASES DE NATACIÓN

La Piscina Mount Rainier contrata a jóvenes locales mayores de 15 años para trabajar como salvavidas e impartir clases de natación. Nuestro objetivo es garantizar la más alta calidad en las clases; utilizamos asistentes para supervisar las clases y aprender de instructores más experimentados. Esto no solo contribuye a una mayor seguridad en la piscina, sino que también nos ayuda a garantizar la calidad continua de nuestros programas.

DURACIÓN DE LA CLASE

Las clases se ofrecen con una duración que maximiza la capacidad de atención de cada niño. A continuación se detalla la duración de cada clase.

	2 5 minutos	3 0 minutos	4 5 minutos	Hora
Clase Niveles	Padre e hijo I, II Pre 1-3 Niveles LTS 1-2	LTS* Niveles 3-6	Adulto principiante, Adulto intermedio	No hay ninguno disponible en este momento

*LTS es la abreviatura de Aprender a Nadar.

EVALUACIÓN DE NATACIÓN

Lo más importante es asegurar que los participantes tengan el nivel adecuado. Esto ayuda a cada individuo y garantiza que los demás participantes de la clase aprovechen al máximo sus clases. Sugerimos realizar una evaluación de natación antes de la fecha límite de inscripción. Esto le da a su hijo la mejor oportunidad de acceder a las clases. (Nota: Quienes soliciten clases de Padres e Hijos, Preescolar 1 y Aprender a Nadar Nivel 1 no necesitan realizar una evaluación de natación. Esta es solo para quienes soliciten clases de nivel superior, incluyendo transferencias y alumnos no actuales que hayan perdido las dos últimas sesiones de clases de natación).

Las evaluaciones de natación están disponibles en cualquier centro de natación familiar o abierto. Deben completarse al menos tres días hábiles antes de la inscripción. Por favor, notifique en recepción cuando llegue para programar la evaluación.

¡NUEVO! ACTUALIZACIONES DEL PORTAL DE REGISTRO

El portal de registro se ha actualizado para incluir una página de inicio actualizada con la configuración de la cuenta, la beca y secciones más detalladas sobre las clases de natación. El portal utiliza Google Translate (traducción automática) y está disponible en más de 100 idiomas. [Haga clic aquí](#) para visitar nuestro portal de registro.

CREAR UNA CUENTA (CIVICREC)

Ayúdenos creando una cuenta en nuestro software de registro (CivicRec). Haga clic aquí para crear una cuenta. Esto agilizará el proceso de registro y garantizará que su información de contacto sea correcta para las comunicaciones, incluyendo los cambios en la lista de espera.

Configuración de una cuenta CivicRec :

1. [Haga clic aquí](#) para configurar una nueva cuenta.
2. Haga clic en el botón Iniciar sesión/Crear cuenta en la esquina superior derecha y siga.
3. Asegúrese de incluir un buen número de teléfono de contacto y correo electrónico para garantizar que podamos comunicarnos con usted.
4. Una vez completado, recibirá una confirmación. Utilice este correo electrónico para verificar su cuenta y asegurarse de que la información de contacto sea correcta.
5. Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con nosotros en [\(206\) 824-4722](tel:2068244722).

¡IMPORTANTE! CUENTAS DUPLICADAS

Por favor, revise su cuenta antes de las fechas de inscripción. El personal añadirá indicadores a las cuentas según el nivel de las clases de natación y si el estudiante es un alumno actual. El mayor problema que tienen los usuarios con los indicadores es crear una cuenta duplicada.

Por favor, revise su cuenta antes de registrarse para asegurarse de que está usando la correcta. Si no ve sus banderas, comuníquese con nuestra recepción al 206.824.4722 al menos un día hábil antes de registrarse para que podamos resolver el problema.

LISTAS DE ESPERA

Las listas de espera están disponibles cuando se completan todas las plazas de una clase y hay otros estudiantes interesados. Nuestro personal hará todo lo posible para crear nuevas clases, pero estas dependen del espacio y la disponibilidad del instructor. Si nos ponemos en contacto con usted, siga los pasos a continuación. Nos esforzamos al máximo para garantizar la máxima cantidad de personas que podemos atender.

- Si hay una plaza disponible, llamaremos a los participantes según su orden de llegada. Tienen seis horas para reclamar su plaza llamando al [\(206\) 824-4277](tel:2068244277). **(¡NO SE ACEPTARÁN CORREOS ELECTRÓNICOS!)**
- **NO se reserva** un lugar dentro del plazo, se pasará a la siguiente persona de la lista. El participante será eliminado de la lista de espera.
- Los participantes que no devuelvan las llamadas dos veces para las listas de espera podrían ser eliminados de todas las listas de espera y no se les asignarán plazas futuras. *(Asegúrese de que su número de contacto y correo electrónico sean correctos para las comunicaciones; para ello, regístrese en su cuenta o obtenga sus datos de acceso para comprobarlo).*
- **IMPORTANTE:** Las personas que no se asignen a una clase desde la lista de espera **SERÁN CONSIDERADAS NUEVOS ESTUDIANTES EN LA PRÓXIMA INSCRIPCIÓN. DEBEN INSCRIBIRSE COMO ALUMNOS NO ACTUALIZADOS.**

Se enviará un correo electrónico a los participantes de la lista de espera después de que hayan comenzado las clases o se hayan cubierto todos los lugares.

Por favor verifique sus números de teléfono de contacto en su cuenta haciendo [clic aquí](#) o llamándonos al [\(206\) 824-4277](tel:2068244277).

PARTICIPACIÓN MÍNIMA

Si un participante falta a más de dos clases en una sesión (y no llama para justificar su ausencia), será eliminado de la sesión de lecciones y tendrá que volver a registrarse como ESTUDIANTE NUEVO (NO ACTUAL).

La dirección tiene el derecho de expulsar de las clases a aquellos participantes que no respeten el proceso y que impidan la participación de otros.

¿POR QUÉ? Nuestro objetivo es brindar clases de natación y seguridad acuática al máximo número de personas de nuestra comunidad. Las **ausencias** ahogan a otros miembros de la comunidad.

Si necesita comunicar una ausencia, llámenos al [\(206\) 824-4722](tel:2068244722) o envíe un correo electrónico a Emmitt.Sevores@DesMoinesPool.org.

RESUMEN DE LOS NIVELES DE LAS CLASES DE NATACIÓN

¿Quieres más información sobre los diferentes niveles de natación que ofrecemos? [Haz clic aquí](#) para ver más información sobre los niveles de las clases de natación.

GUÍA DE SELECCIÓN DE NIVEL DE CLASES DE NATACIÓN

[Haga clic aquí](#) para utilizar esta guía para encontrar mejor el nivel de lección de natación adecuado para usted o su(s) hijo(s).

Tanto la descripción general de los niveles de las lecciones de natación como las guías de selección de lecciones de natación están disponibles traducidas a:

- Américo **nuevo**
- árabe
- coreano
- punjabi
- ruso
- somalí
- Español
- vietnamita

Si necesita traducir este documento a otro idioma, le sugerimos que utilice [Google Translate](#).

Si necesita ayuda para convertir un documento de sitio web a un idioma no mencionado anteriormente, envíenos un correo electrónico a info@mtrainierpool.com.

BECAS/SUMINISTROS

¡ACTUALIZACIÓN! BECAS

Actualmente, existen dos opciones para inscribirse en becas, incluyendo clases de natación: en línea y presencialmente. Las becas están abiertas a residentes de Des Moines y Normandy Park y cubren el 90 % de la matrícula. Todas las becas deben completarse antes de la fecha límite de inscripción de cada sesión (ver más abajo). **Las becas no garantizan la inscripción.**

¡NUEVO! PROCESO DE SOLICITUD EN LÍNEA (¡PRÓXIMAMENTE EL 15 DE NOVIEMBRE!)

Ahora los usuarios pueden solicitar la beca en línea con descargas seguras de documentos. [Haga clic aquí](#) * para visitar nuestro portal de solicitudes. El proceso toma aproximadamente cinco minutos y también puede usar su teléfono y cámara para crear imágenes de sus documentos de respaldo. (*Nota: *La inscripción para la beca en línea no estará disponible hasta el sábado 15 de noviembre*).

FORMULARIOS DE SOLICITUD FÍSICOS (PDF)

El formulario de solicitud de beca también está disponible para quienes necesiten imprimir y enviar copias físicas de sus documentos de apoyo. Las becas están disponibles en la recepción de la Piscina Mount Rainier o en su [sitio web](#).

SOLICITUDES INCOMPLETAS

No se aceptará una solicitud de beca hasta que se complete toda la información y estén disponibles los documentos de respaldo.

CICLO DE BECAS

Las becas estarán disponibles del 1 de septiembre al 31 de agosto de cada año.

RENOVACIÓN DE BECAS

Las familias deben presentar una solicitud de beca por año. Si desean renovar su beca para la siguiente convocatoria, por favor, háganlo antes de la fecha límite correspondiente. Las renovaciones pueden realizarse en nuestro portal de renovación en línea o enviando un correo electrónico [a](#)

Emmitt.Sevores@DesMoinesPool.org. NO se aplicarán becas a clases que comiencen después del 1^{de} septiembre de 2026.

LÍMITE DEL HOGAR

Las becas están limitadas a \$1,000 por familia.

FECHAS LÍMITE PARA BECAS

A continuación se muestra un calendario de fechas límite para las becas. Para obtenerlas, el personal debe completar un registro en línea o entregar la documentación física, contactarlos (usuarios) para solicitarles información e ingresar la información en el sistema de registro. Por favor, colabore con nosotros para garantizar que se cumplan todas las fechas límite.

Horario de clases de natación	Fecha límite de beca*
Invierno de 2026	Martes 2 de diciembre de 2025
Principios de la primavera de 2026	Martes 31 de marzo de 2026
Principios de la primavera de 2026	Martes 12 de mayo de 2026
Verano de 2026	Martes 23 de junio de 2026
Otoño de 2026	Información próximamente

PREGUNTAS SOBRE BECAS

Para obtener más información sobre becas, comuníquese con Emmitt Sevores, Coordinador de Deportes Acuáticos, al [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722) o al Emmitt.Sevores@DesMoinesPool.org.

SUBVENCIONES

Ocasionalmente, se ofrecen becas para clases de natación y otros programas. Todas las vacantes se anunciarán mediante el sistema de notificaciones por correo electrónico. El Distrito de Parques Metropolitanos de Des Moines Pool ha otorgado más de \$125,000 en clases de natación gratuitas en los últimos dos años. Cualquier actualización sobre las clases de natación financiadas con becas se enviará mediante nuestro sistema de notificaciones por correo electrónico. Consulte a continuación para obtener más información.

CLASES PRIVADAS DE NATACIÓN

DESCRIPCIÓN GENERAL

La piscina Mount Rainier ofrece clases privadas de natación para hasta tres participantes (consulta las tarifas semiprivadas para grupos de 2 a 3 personas). Esta es una excelente oportunidad para quienes se destacan en grupos pequeños o para quienes toman clases grupales y necesitan más tiempo para mejorar sus habilidades. Los instructores de natación ofrecerán clases personalizadas adaptadas a las necesidades de cada nadador. Todos los programas privados de natación tienen una duración de 30 minutos y deben reservarse con antelación a través del proceso de registro que se encuentra a continuación.

CRONOGRAMA

Se ofrecerán clases privadas de natación después de agotar todas las oportunidades de clases grupales. Actualmente, solo se ofrecen durante el horario de clases grupales. La programación de clases privadas de natación debe realizarse a través de la recepción de la piscina Mount Rainier.

REGISTRO

La inscripción se realizará en línea, en persona y por teléfono. Se anunciará mediante nuestro sistema de notificaciones por correo electrónico. A continuación, encontrará los enlaces a cada método de inscripción.

- Teléfono: [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722)
- En línea: [Haga clic aquí](#) para acceder a nuestro portal de registro. (Consulte más abajo para obtener más información).
- En persona: [Piscina Mount Rainier, 22722 19 Avenue So, Des Moines, Washington](#)

TARIFAS

A continuación se muestran las tarifas de inscripción a las clases de natación. Todos los pagos deben realizarse al momento de la inscripción. Todas las tarifas están sujetas a cambios en 2026.

PARTICIPANTE ÚNICO

	Sesión única	Sesión de cuatro visitas
Residente*	\$40.00	\$144.00
No residente	\$49.00	\$176.00

SEMIPRIVADO (2-3)

	Sesión única	Sesión de cuatro visitas
Residente*	\$60.00	\$216.00
No residente	\$80.00	\$288.00

No se prorratea el precio de las clases, ni siquiera después del inicio. Además, se aplica un cargo por cancelación de \$10. Para más información, consulte la sección a continuación.

**Los residentes de Des Moines y Normandy Park reciben prioridad y un descuento para clases de natación y otros programas.*

BECAS

También hay becas disponibles de natación privada para residentes de Des Moines y Normandy Park al 90% del precio de la clase.

OTRO

RELACIÓN INSTRUCTOR/PADRE

Tenga en cuenta que el instructor solo estará con su hijo/a por un corto tiempo. Necesitamos su ayuda con el rendimiento de su clase. Lo mismo aplica para una disciplina efectiva. Si hay algún método que le funcione bien con su hijo/a y el instructor no está teniendo éxito, agradecería su ayuda. De ser así, por favor, comuníquese con la recepción y no interrumpa la clase.

También ofrecemos a los participantes tiempo libre para practicar. Las clases de natación por sí solas no son suficientes para dominar la natación. Practicar lo aprendido también es importante,

especialmente en los niveles superiores, que requieren resistencia para nadar distancias más largas. Consulta la información a continuación sobre los horarios de práctica.

Si tiene preguntas o inquietudes, deje su nombre y número de teléfono en la recepción y nuestro personal se comunicará con usted antes del próximo conjunto de lecciones.

El personal administrativo está disponible para ayudarle con sus inquietudes y puede servir de enlace entre usted y los instructores para la comunicación. Envíenos un correo electrónico a Info@MtRainierPool.com o llame al [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722) para hablar con el personal.

HORARIOS DE PRÁCTICAS LIBRES

El distrito se dedica a ayudar a los jóvenes a convertirse en mejores nadadores y a sentirse más cómodos en el agua. Sabemos que las clases de natación por sí solas no son suficientes, y que la práctica es vital para el éxito de su hijo/a. Los horarios de práctica permiten la entrada gratuita a un participante de natación juvenil y a un padre* durante los siguientes horarios. *Nota: No se permiten horarios de práctica entre los descansos de clase. Además, solo están disponibles durante las clases.*

HORARIOS DE PRÁCTICAS DE NATACIÓN GRATUITAS (OTOÑO 2025/INVIERNO 2026)

- Martes, 6:00-7:00 pm
- Sábados, 11:30 am-1:00 pm
- Domingos, 11:30 a. m. a 1:00 p. m.

**Consulta nuestra [página de horarios](#) para ver los horarios de práctica más recientes. Si hay alguna actualización, la publicaremos y te enviaremos una notificación por correo electrónico.*

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR CON TU HIJO?

- **JUGAR:** Jugar en el agua con tus hijos les ayudará a aplicar sus habilidades de una manera divertida.
- **COMODIDAD:** Nadar con su hijo le ayudará a sentirse más cómodo en el agua.
- **VINCULACIÓN:** Para enseñar a los niños más pequeños, ayudarlos a desarrollar las habilidades es una excelente actividad para hacer juntos.
- **ÉXITO:** Avanzar a los niveles superiores en las clases de natación requiere aprender y dominar las habilidades de natación.
- **APOYO:** Practicar con su hijo demuestra que está dispuesto a ayudarlo a tener éxito.
- **RESISTENCIA:** A medida que su hijo progresa hacia niveles más altos, debe practicar con él para desarrollar su resistencia y así poder nadar distancias más largas. Los niños pueden tener una técnica excelente, pero necesitan resistencia física para nadar a partir del nivel 3.

Nota: No se ofrecen horarios de práctica entre las clases de natación y están sujetos a cambios. Para más información, consulte el horario de cada trimestre.

EVALUACIONES DE CLASE

Valoramos sus comentarios y los escuchamos atentamente. Al final de cada sesión, se entregarán formularios de evaluación a la clase final. Queremos conocer su experiencia y la de su nadador durante la sesión. Estos formularios de evaluación nos ayudan a evaluar la eficacia de nuestro programa y a implementar mejoras para servirles mejor a ustedes y a la comunidad.

BANDERAS DE “REGISTRO” DE CIVICREC

Los estudiantes actuales y nuevos aprobados para niveles distintos a Padre e Hijo 1, Pre 1, Nivel 1 y Adulto 1 tendrán indicadores (notas) en sus cuentas que les permitirán inscribirse en niveles superiores. Esto requiere la aprobación de un miembro del personal mediante clases de natación previas o una evaluación de natación. Llame a la recepción de la piscina Mount Rainier al [\(206\) 824-4722](tel:2068244722) para [consultar el estado de sus indicadores de inscripción a clases de natación](#). Recomendamos que los usuarios llamen para consultar sus cuentas de 2 a 3 días hábiles antes de la inscripción.

POLÍTICAS Y REGLAS

POLÍTICA DE REEMBOLSO DE CLASES

La deserción de las clases de natación quita plazas a otros y afecta la calidad de las clases. Para las clases de natación, se añadirá una tarifa de servicio de \$10 (más el importe prorrateado de la primera clase, si es necesario) para reembolsos, y no se procesarán reembolsos después de la primera clase. Esto se hace para mejorar la calidad de la programación y maximizar la asistencia a las clases.

- [Hacer clic Aquí](#) para ver la Política de Admisiones y Reembolsos.
- [Haga clic aquí](#) para completar una solicitud de reembolso en línea.

REGLAS DE LAS INSTALACIONES

[Haga clic aquí](#) para ver las reglas de nuestras instalaciones.

COMUNICACIONES

SISTEMA DE NOTIFICACIÓN POR CORREO ELECTRÓNICO

Estamos trabajando para ampliar el programa de clases gratuitas de natación y es posible que tengamos que hacer ajustes periódicamente. Haga [clic aquí para suscribirse a nuestra](#) lista de notificaciones por correo electrónico. Le enviaremos actualizaciones por correo electrónico. Además, agregue [Info @ Mt Rainier Pool.com a su lista de](#) contactos para asegurarse de que este correo no sea bloqueado ni enviado a la carpeta de correo no deseado .

UBICACIÓN FÍSICA

Todas las clases se impartirán en la piscina del Monte Rainier. [Haga clic aquí](#) para obtener instrucciones.

Piscina del Monte Rainier
22722 19ª Avenida S.
Des Moines, WA 98198

PÁGINA DE CLASES DE NATACIÓN EN LA PISCINA DEL MT RAINIER

El Distrito actualizará el próximo ciclo de clases, incluyendo detalles sobre los horarios exactos y cualquier otra información nueva. Enviaremos notificaciones por correo electrónico y las publicaremos en redes sociales para recordar al público las próximas inscripciones.

- Sitio web Página de lecciones de natación : <https://mtrainierpool.com/leccionesdenatacion/>
- Enlace de noticias del sitio web: [Haga clic aquí](#) para ver las noticias de nuestro sitio web
- Página de Facebook: [Haga clic aquí](#) para ver nuestra página de Facebook, que incluye eventos.
- Página de Twitter(X): [Haga clic aquí](#) para ver nuestra página de Twitter
- Página de Instagram: [Haga clic aquí](#) para ver nuestra página de Facebook, que incluye eventos.

HORARIO DE CONTACTO

El horario de recepción se encuentra a continuación. El coordinador de clases de natación puede variar.

- Lunes a viernes, de 9:30 a 13:00 y de 16:00 a 19:30

- Sábado, 9:00 a. m. a 1:30 p. m.
- Domingo, 9:00 a. m. a 1:00 p. m.

INFORMACIÓN DEL CONTACTO

A continuación se muestra la información de contacto genérica de la piscina.

Teléfono: [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722) (Consulte el sitio web para conocer el horario de recepción)

Correo electrónico: FrontDesk@MtRainierPool.com

Sitio web: www.MtRainierPool.com

ANEXO 1 – FECHAS DE INSCRIPCIÓN A CLASES

TODAS LAS FECHAS Y HORARIOS QUE SE ENUMERAN A CONTINUACIÓN SON TENTATIVAS Y ESTÁN SUJETAS A CAMBIOS

**Lección
para
jóvenes**

PRINCIPIOS DE LA PRIMAVERA DE 2026	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	4-6 pm	4/6-4/29 (8 clases)
Sábado	Mañana	8:30–11:30 a. m.	28/3-16/5 (8 clases)
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 17 ^{de marzo}		4:30 pm
Estudiante nuevo, residente	Jueves 19 ^{de marzo}		de 5 a 6:30 pm
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 19 ^{de marzo}		de 6:30 a 8 pm
FINALES DE LA PRIMAVERA DE 2026	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	4-6:30 pm	27/5-22/6
Martes y jueves	Noche	4-6:30 pm	28/5-23/6
Sábado (Incluye Verano)	Mañana	7:45–8:30 a. m.	6/6-8/1 (8 clases) No hay clases el 4 de julio
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 19 ^{de mayo}		4:30 pm
Estudiante nuevo, residente	Jueves 21 ^{de mayo}		de 5 a 6:30 pm
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 21 ^{de mayo}		de 6:30 a 8 pm
VERANO 2026	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Mañana	8:30-11:30 am	7/8-8/3
Martes y jueves	Mañana	8:30-11:30 am	7/9-8/4
Lunes y miércoles	Noche	4-6:30 pm	7/8-8/3
Martes y jueves	Noche	4-6:30 pm	7/9-8/4
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 30 ^{de junio}		4:30 pm
Estudiante nuevo, residente	Jueves 1 ^{de julio}		de 5 a 6:30 pm
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 1 ^{de julio}		de 6:30 a 8 pm

La sesión de primavera depende del cierre por mantenimiento de invierno/primavera.

La información del otoño de 2026 se publicará y actualizará en el sistema de notificación por correo electrónico durante el verano de 2026.

TODAS LAS FECHAS Y HORARIOS QUE SE ENUMERAN A CONTINUACIÓN SON TENTATIVAS Y ESTÁN SUJETAS A CAMBIOS

**Lecciones
para
adultos**

PRINCIPIOS DE LA PRIMAVERA DE 2026	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	6-6:45 pm	4/6-4/29 (8 clases)
Sábado	Mañana	8-8:45 am	28/3-16/5 (8 clases)
Registro	Fecha	Tiempo	
Estudiante actual	Martes 17 ^{de marzo}	4:30 pm	
Estudiante nuevo, residente	Jueves 19 ^{de marzo}	de 5 a 6:30 pm	
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 19 ^{de marzo}	de 6:30 a 8 pm	
FINALES DE LA PRIMAVERA DE 2026	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	6-6:45 pm	27/5-22/6
Martes y jueves	Noche	6-6:45 pm	28/5-23/6
Sábado (Incluye Verano)	Mañana	8-8:45 am	6/6-8/1 (8 clases) No hay clases el 4 ^{de julio}
Registro	Fecha	Tiempo	
Estudiante actual	Martes 19 ^{de mayo}	4:30 pm	
Estudiante nuevo, residente	Jueves 21 ^{de mayo}	de 5 a 6:30 pm	
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 21 ^{de mayo}	de 6:30 a 8 pm	
VERANO 2026	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	6-6:45 pm	7/8-8/3
Martes y jueves	Noche	6-6:45 pm	7/9-8/4
Registro	Fecha	Tiempo	
Estudiante actual	Martes 30 ^{de junio}	4:30 pm	
Estudiante nuevo, residente	Jueves 1 ^{de julio}	de 5 a 6:30 pm	
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 1 ^{de julio}	de 6:30 a 8 pm	

La sesión de primavera depende del cierre por mantenimiento de invierno/primavera.

La información del otoño de 2026 se publicará y actualizará en el sistema de notificación por correo electrónico durante el verano de 2026.