

# Aquatics

Come swim with us this summer! Take advantage of the many swimming programs offered at our seven pools.

¡Ven a nadar con nosotros este verano! Aprovecha los varios programas de natación que se ofrecen en nuestras siete piscinas.

The swim lesson fee is \$20 for a 10 lesson course. Swimming scholarships are available. Please stop by the pool office to find out more!

La cuota para clases de natación es \$20 y consiste en 10 clases. Hay becas disponibles. Por favor pida más información en la oficina de la piscina.



Recreational swimming

**Registration dates**  
(all pools):

June 26th,  
July 10th and 24th,  
August 7th and 21st.

**Fechas de inscripción**  
(todas las piscinas):

26 de junio,  
10 y 24 de julio,  
1 y 15 de agosto.

**ABC's of a Safe Summer**

Belvedere Park Pool  
Friday, August 6, 2010  
3:00 to 6:00 p.m.

**ABCs de un Verano Seguro**

Piscina del Parque Belvedere  
Viernes 6 de agosto, 2010  
3:00 p.m. a 6:00 p.m.



Classes for all ages!



Swimming competitions!

| Pool  | Morning Swimming Class<br>Monday - Friday      | Free Public Swimming<br>(afternoon)       | Afternoon Swimming Class<br>Monday - Friday              | LA84 Sports<br>(afternoon)<br>Monday - Friday  |
|---|--|---|--|--|
| <b>Arcadia Park</b><br>(Norman S. Johnson Aquatic Center)<br>(626) 821-4621 | 9:30 - 10:10<br>10:20 - 11:00<br>11:10 - 11:50 | 12:30 - 2:30 M-F<br>12:30 - 5:00 Sat, Sun | 2:40 - 3:20<br>3:30 - 4:10<br>4:20 - 5:00<br>5:10 - 5:50 | 2:30 - 3:30 Synchro<br>3:30 - 4:30 Swim Team<br>4:30 - 5:30 Water Polo<br>5:30 - 6:30 Diving<br>6:30 - 7:30 Lap Swim |
| <b>Atlantic Avenue Park</b><br>(323) 260-2341                               | 9:30 - 10:10<br>10:20 - 11:00<br>11:10 - 11:50 | 12:30 - 2:30 M-F<br>12:30 - 5:00 Sat, Sun | 2:40 - 3:20<br>3:30 - 4:10<br>4:20 - 5:00<br>5:10 - 5:50 | 2:30 - 3:30 Synchro<br>3:30 - 4:30 Diving<br>4:30 - 5:30 Water Polo<br>5:30 - 6:30 Swim Team<br>6:30 - 7:30 Lap Swim |
| <b>Belvedere Park</b><br>(323) 260-2375                                     | 9:30 - 10:10<br>10:20 - 11:00<br>11:10 - 11:50 | 12:30 - 5:00 Mon - Sun                    |  | 4:00 - 5:00 Synchro<br>4:00 - 5:00 Water Polo<br>5:00 - 6:00 Dive<br>5:00 - 6:00 Swim Team                           |
| <b>City Terrace Park</b><br>(323) 260-2376                                  | 9:30 - 10:10<br>10:20 - 11:00<br>11:10 - 11:50 | 12:30 - 5:00 Mon - Sun                    |  | 5:00 - 6:00 Swim Team<br>5:00 - 6:00 Dive  |
| <b>Obregon Park</b><br>(323) 260-2377                                       | 9:30 - 10:10<br>10:20 - 11:00<br>11:10 - 11:50 | 12:30 - 5:00 Mon - Sun                    |  | 5:00 - 6:00 Swim<br>5:00 - 6:00 Dive   |
| <b>F. D. Roosevelt Park</b><br>(323) 586-7203                               | 10:00 - 10:45                                  | 1:45 - 4:45 M-F<br>12:45 - 4:45 Sat, Sun  | 12:45 - 1:30 M-F<br>6:15 - 7:15 Sat, Sun                 | 5:00 - 6:00 Synchro<br>6:15 - 7:15 Water Polo<br>7:30 - 8:30 Summer Swim Team<br>7:30 - 8:30 Lap Swim                |
| <b>Ruben Salazar Park</b><br>(323) 260-2378                                 | 9:30 - 10:10<br>10:20 - 11:00<br>11:10 - 11:50 | 12:30 - 5:00 Mon - Sun                    |  | 5:00 - 6:00 Swim Team<br>5:00 - 6:00 Dive  |



**ADA Notice** - Pursuant to the Americans with Disability Act (ADA), the County of Los Angeles, Department of Parks and Recreation, has designated an ADA coordinator to carry out this Department's compliance with the non-discriminatory provisions of the ADA. Upon 3-day request notice, sign language interpretation and related materials in alternative formats (Braille-transcript, large print, audio-record, video captioning, live description) or any other reasonable accommodations are available to the public for County sponsored activities and events. For more information contact the ADA Coordinator at (213) 738-2970.

**TITLE VI** - Title VI County of Los Angeles Department of Parks and Recreation is a sub-recipient of Federal Assistance. If you feel you have been subjected to discrimination on the basis of race, creed, color, national origin, age, sex, or handicap, you may file a complaint with the County of Los Angeles Department of Parks and Recreation, 433 South Vermont Avenue, Los Angeles, California 90020, or the Office of Equal Opportunity, United States Department of Interior, Washington, D.C. 20240.

## Aquatics continued...

In addition to the classes listed on the opposite page, some pools also offer the following programs:

### Youth and Adult Swim Lessons

This program gives the opportunity for all age groups to learn and develop swimming skills. Our well-trained lifeguards follow a teaching curriculum adopted from the American Red Cross Water Safety Instructors Course.

### Clases de Natación para Niños y Adultos

Adultos y niños tienen la oportunidad de aprender a nadar y desarrollar técnicas de natación. Nuestros salvavidas siguen el currículo adoptado del Curso de Instructores de Seguridad Acuática de La Cruz Roja Americana.

### Water Exercise

This program is designed to help people improve joint range of motion and flexibility through low-impact movement and the resistance of water.

### Ejercicio en el Agua

Este programa está diseñado para que las personas mejoren el movimiento de las articulaciones a través de movimientos de bajo impacto y la resistencia del agua.



Underwater activities



Water polo competitions



Water exercise

Classes and times may vary according to the needs of the community.

Las clases y horas pueden variar de acuerdo a las necesidades de la comunidad.



Synchronized swimming



Fun activity day!

Aparte de las clases mencionadas en la página opuesta, algunas piscinas ofrecen los siguientes programas:

### Junior Lifeguard Program

This program targets youth between the ages of 10 and 16. Participants are given a basic understanding of lifesaving principles and injury prevention skills. The program also builds a foundation of knowledge, skills and abilities to become future lifeguards.

### Salvavidas Jr.

Este programa está dirigido a jóvenes entre 10 y 16 años de edad. Los participantes reciben instrucción básica en principios y técnicas para prevenir lesiones. El programa ayuda a formar una base de conocimientos, aptitudes y habilidades para que los jóvenes lleguen a ser futuros salvavidas.

### Events

- Diving and Synchro competitions are on Sundays\*.
- Swimming competitions are on Saturdays\*.
- Water polo competitions are on Tuesdays\*.  
\*during the summer
- Las competencias de calvados y natación sincronizada son los domingos\*\*.
- Las competencias de natación son los sábados\*\* y las de Water polo son los martes\*\*.

\*\* durante el verano

### Eventos

Please call the Park Pool to get times and dates of classes.

Por favor llame al parque para horarios de clases.

**AVISO ADA** - Conforme al Acta de los Americanos con Incapacidades (ADA) el Condado de Los Angeles, Departamento de Parques y Recreación ha designado un Coordinador del ADA para desempeñar el cumplimiento del Departamento en todas las provisiones no discriminatorias del ADA. Para más información, comuníquese a la oficina del ADA, al teléfono (213) 738-2970. Con un aviso de 3 días, intérpretes de lenguaje con señas y materiales relacionados en formatos alternos como transcripción en Braille, impreso en grande, grabación en audio, captación en video, descripción en vivo o cualquier otro acomodo razonable estarán disponibles al público para todas las actividades y eventos del Condado.

**TÍTULO VI** - El Título VI del Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Angeles es un sub-receptor de ayuda federal. Si usted cree haber sido sujeto a algún tipo de discriminación en base a raza, credo, color, origen nacional, edad o sexo, usted puede presentar una queja en el Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Angeles, en el 433 S. Vermont Avenue, Los Ángeles, CA 90020, o en la oficina de Igualdad de Oportunidades de Empleo, Departamento del Interior de los Estados Unidos, Washington, DC 20240.