

2025-2026

Monday/Wednesday/Friday

1) Swim Conditioning Program

Ages 10 & Under 6:15-7:00PM

Ages 11 & Over 6:15-7:30PM

Must be able to swim.

Tryouts required.

LEAD THE PACK
IN WATER POLO

BEST DIVES &
TURNS IN
CABANA LEAGUE

CROSS-TRAIN
FOR
OTHER SPORTS

**TRYOUTS ON
AUGUST 23**

SCAN TO TRY OUT



2) Swim Lessons Program

25-minute group lessons

Ages 5 to 14, water safety & swim skills

6:15 & 6:45PM start times

Contact oliver@swimqss.org to register

[QuickSilverSwimming.org](https://www.QuickSilverSwimming.org)



2025-2026

Lunes, Miércoles, Viernes

1) Programa de Natación para acondicionamiento

5-10 años 6:15-7:00PM

11-18 años 6:15-7:30PM

Debe saber nadar.
Se requieren pruebas.

EL POLO
ACUÁTICO

TÉCNICA
SUPERIOR EN
LA LIGA
CABANA

PONERSE EN FORMA
PARA OTROS
DEPORTES

**PRUEBAS EL
23 DE AGOSTO**

ESCANEAR PARA PROBAR



2) Clases de Natación

Clases grupales de 25 minutos

5 a 14 años, seguridad en el agua

6:15, 6:45, 7:15PM hora de inicio

Contacto oliver@swimqss.org para más
información

