



**FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY**

Bienvenido a la Mukilteo YMCA

¡Saludos! Estamos encantados de estar enamorados de la Familia Mukilteo

YMCA, esperamos que encuentre que el Y es mucho más que un gimnasio. Desde clases de natación hasta clases Zumba, deportes juveniles, campamentos de verano. Nuestro Y tiene algo para todos los miembros de su familia.

Para organizar una gira en español o si necesita ayuda para obtener una membresía, por favor póngase en contacto conmigo en carmstronghoss@ymca-snoco.org

Nos vemos en el Y! — **Rene De Los Santos**



Membresía Y:

Las instalaciones y los beneficios incluyen:

- Equipos de entrenamiento cardiovascular, circuito de entrenamiento muscular, pesas libres, equipos de acondicionamiento físico para jóvenes, y orientación de bienestar
- Piscina y Muk Island los viernes
- Hidromasaje y sauna seco
- Gimnasio y cancha de ráquetbol
- 2 horas de cuidado infantil gratuito todos los días
- Centro de Desarrollo Juvenil
- Área de juegos al aire libre
- Clases de ejercicio en grupo, que incluyen: Zumba, yoga, TRX, pilates, ciclismo, tai chi, kickboxing cardiovascular, step, SilverSneakers® y acondicionamiento en el agua
- ACT! Programa contra la obesidad juvenil
- Programa de Sobrevivientes del Cáncer LiveSTRONG
- Acceso a todas las YMCA de Washington
- 12 pases de invitado al año

Clases y programas de la Y:

La Y ofrece estas actividades a un costo adicional:

- Clases de natación grupales o particulares para jóvenes y adultos
- Guardería infantil y campamentos de verano para niños de edad escolar
- Salidas de noche o de día para niños
- Deportes para jóvenes: fútbol (soccer), baloncesto y T-Ball
- Parque de skate cubierto y al aire libre; lecciones de skate y eventos de los Clubes de Skate/ Scooter
- Programa de prevención de la diabetes
- Karate
- Baile
- eGYM
- Zumba®



YMCA OF SNOHOMISH COUNTY | Mukilteo Family YMCA | 10601 47th Place West, Mukilteo WA 98275 | Tel 425 493 9622

Obtenga más información e inscríbese en: [YMCA-SNOCO.ORG/MUKILTEO](https://www.ymca-snoco.org/mukilteo)



**FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY**

Con el fin de proporcionar una experiencia segura y positiva a través de actividades estructuradas para los jóvenes de nuestra comunidad, se aplicarán las siguientes directrices relacionadas con el uso de las instalaciones por los miembros de la Y e invitados. Estas directrices se aplican a las sucursales de YMCA del condado de Snohomish (YMCA of Snohomish County).

“Personas supervisoras” se definen como personas de 14 años o más.

Las siguientes directrices generales se aplican a todos los jóvenes que no están participando en un programa estructurado y supervisado mientras se encuentran en las instalaciones:

DIRECTRICES PARA ÁREAS ESPECÍFICAS

Clases de ejercicios

Los niños pueden participar con una persona supervisora siempre y cuando están dispuestos y sean capaces de seguir la estructura de las clases.

Sala de pesas/cardio

Los jóvenes entre las edades de 12 y 13 años pueden
Las áreas no aseguradas después de recibir la guía del personal de salud y bienestar del Y. Los niños entre las edades de 8 y 10 deben estar acompañados por una persona supervisora que debe permanecer en la habitación y monitorear constantemente a los niños. No se permiten niños menores de 7 años.

Piscina e hidromasaje

Horario de apertura y natación en familia: Los niños menores de 6 años deben estar acompañados por una persona supervisora en el área de la piscina. Los niños y jóvenes entre las edades de 7 a 13 años pueden utilizar el hidromasaje si están acompañados por un padre o tutor. Todos los niños menores de 11 años que no pasen la prueba de natación deberán estar acompañados por un adulto mientras se encuentren en la piscina.

Sauna

No se permite la entrada a los niños menores de 6 años. Los niños y jóvenes entre las edades de 7 a 13 años deben estar acompañados por un padre o tutor.

Vestuario (locker) y duchas

Los niños menores de 5 años pueden usar el vestuario del género opuesto si están acompañados por una persona supervisora. Los niños de mayores de 6 años deben utilizar el vestuario y las duchas correspondientes a su mismo género. Hay disponible un vestuario familiar.

DIRECTRICES PARA JÓVENES Y NIÑOS

Niños menores de 6 años

Deben tener supervisión directa en todo momento

Niños entre 7 a 11 años

Deben estar acompañados por una persona supervisora que permanezca en las instalaciones. La persona supervisora no tiene que estar en la misma área que los niños. Los niños pueden entrar y salir de las áreas del programa si es necesario, pero deberán seguir las restricciones de edad publicadas para las salas y actividades específicas.

Jóvenes entre 12 a 13 años

No están obligados a ir acompañados de una persona supervisora, pero están sujetos a las restricciones de edad para las áreas específicas como se indica a la derecha.

Jóvenes mayores de 14 años

Se consideran adultos solamente para los propósitos de uso de las instalaciones y programas. Pueden entrar y salir de las áreas del programa, si se requiere, dentro de las instalaciones, y pueden participar en clases de gimnasia para adultos sin necesidad de estar acompañados por un adulto. Se recomienda que reciban una orientación de las instalaciones y los equipos.