

Take the
PLUNGE
— this —
SUMMER

Improve your stroke techniques

Make **LIFETIME FRIENDS**

Practices and meets Are fun and challenging

Strengthen **OUR** community

Join Reflection Riptides Swim Team!



The Riptides are part of the Herndon Swim League (www.herndonswimleague.com), a developmental league open to community residents **ages 5 through 18**. All swimmers are welcome and will be assessed for the program that is right for them (Swim Team or Riptides in Training).

The team will help all swimmers improve and have fun over the summer.

2017 Schedule*

May 30 through end of School — Evening Practice (Schedule to be announced)

June 26 through July 21— Morning Practices (Schedule to be announced)

Swim Meets are *home and away* - **Wednesday** evenings (6pm) and **Saturday** mornings (8:30am) June 24th through the last Championship All League meet and end of swim season July 22

Contact Information

Bev Elgin, bev_keller@hotmail.com

Habla español?

Lourdes Umana, umanas2206@gmail.com o 703-618-8463

*Projected dates, subject to change. More information to come

ZAMBÚLLETE

—éste—
VERANO

Mejora tu técnica de bruceo
Hagan Amigos PARA TODA LA VIDA
Aprende en Practicas y Competencias
Fortalece NUESTRA Comunidad

¡Únete al Equipo de Natación Reflection Riptides!



Los Riptides son parte de la liga de natación de Herndon (HSL) (www.herndonswimleague.com), una liga que promueve el desarrollo de natación a residentes de la comunidad **entre 5 a 18 años de edad**. Todos los nadadores son bienvenidos y serán evaluados para situarlos en el programa adecuado a su experiencia (Miembro del equipo de competencia o Riptides en entrenamiento). Ayudaremos no solo a que mejores pero también que te diviertas durante el verano.

Programa 2017*

30 de mayo al 23 de junio - Practicas en las tardes (horario será anunciado)

26 de Junio al 21 de julio - Practicas en las mañanas (horario será anunciado)

Competencias se llevan a cabo los **Miércoles** por la noche (6pm) y **Sábados** por la mañana (8:30am) desde el 24 de Junio hasta el 22 de Julio.

Para más información:

Lourdes Umana, Umanas2206@gmail.com o 703-618-8463

* Fechas proyectadas, sujetas a cambios.