

# AQUATIC WELLNESS AND EXERCISE PROGRAMS

## The Tuohy Foundation Aquatic Center

The Tuohy Foundation Aquatic Center features an outdoor, warm-water (92°) environment that is excellent for therapy and physical conditioning. CRH's Aquatic Wellness and Exercise Programs are open to the public and instrumental in helping participants meet their personal fitness goals. The Aquatic Center is wheelchair accessible, water depth of 3.6' to 6.6', and aquatic exercise equipment is available to pool users.

### INDEPENDENT EXERCISE & SWIM

An opportunity for community members to exercise and swim independently. Trained caregivers may assist participants for no additional fee.

**FEE:** \$6/hour or \$3/30 minutes after initial orientation.

#### ORIENTATION OPTIONS:

\$15 orientation (15 minutes)

\$35 orientation and personal training (30 minutes), includes written program or attend a class

### PERSONAL TRAINING OR PRIVATE ADAPTED SWIM LESSONS

Individualized training and instruction in aquatic exercise techniques in water safety and/or swim skills.

**FEE:** \$35 per session (30 minutes)

### ARTHRITIS FOUNDATION AQUATIC PROGRAM ARTHRITIS/FIBROMYALGIA EXERCISE CLASSES

Exercise program in deep and shallow water to increase flexibility, range of motion, and endurance.

Arthritis Foundation guidelines followed.

**FEE:** \$8 per class

### AEROBIC CONDITIONING CLASS

A shallow and deep water exercise class focusing on muscle toning, range of motion and cardiovascular conditioning.

**FEE:** \$8 per class

### YOUTH ADAPTED OPEN SWIM PROGRAM

For children 5 years of age and older.

*Parent/guardian or caregiver must be present on pool deck or assisting the child in the water as needed.*

**FEE:** \$6/hour or \$3/30 minutes after initial orientation.

#### ORIENTATION OPTIONS:

\$15 orientation (15 minutes)

\$35 orientation and personal training (30 minutes), includes written program

### YOUTH ADAPTED SWIM LESSONS

Individual instruction in a group setting for youth with physical, cognitive, and/or intellectual impairments. Focuses on swim skills and water adjustment.

For children 5 years of age and older.

*Parent/guardian or caregiver to assist in water if child is not independent.*

**FEE:** \$40 for four (4) 30 minutes sessions

\$20 per 30 minute sessions (private)

### AQUATIC VOLUNTEER "BUDDY" PROGRAM

Trained aquatic volunteers are available to assist participants for IDES in the water only for an additional \$2 per visit.

### OUTPATIENT AQUATIC THERAPY

Provided by physical therapists, occupational therapists, or therapeutic recreation specialists and available through physician referral to Cottage Rehabilitation Hospital's Keck Center for Outpatient Services.

Please call 805-569-8900 ext. 82400.

# THE TUOHY FOUNDATION AQUATIC CENTER

TEL: (805) 569-8999 X 82552 FOR INFORMATION OR TO MAKE AN APPOINTMENT

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Independent Exercise
10:00 A.M. - 11:00 A.M.	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Independent Exercise
11:00 A.M. - 12:00 P.M.	Arthritis/ Fibromyalgia Class	Arthritis Class	Arthritis/ Fibromyalgia Class	Arthritis Class	Aerobics	Arthritis Class
12:00 P.M. - 1:00 P.M.	Therapy & Independent Exercise	<b>CLOSED</b>	Therapy & Independent Exercise	Aerobics	Therapy & Independent Exercise	12:00 - 12:30 Youth Adapted Swim Lessons
						12:30 - 1:30 Youth Adapted Open & Swim Lessons
1:00 P.M. - 2:00 P.M.	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	1:30 - 2:30 Independent Exercise
2:00 P.M. - 3:00 P.M.	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	<b>CLOSED AT 2:30</b>
3:00 P.M. - 4:00 P.M.	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	Therapy & Independent Exercise	<b>CLOSED</b>
4:00 P.M. - 5:00 P.M.	Aerobics	Aerobics	Aerobics	Aerobics	Therapy & Independent Exercise	<b>CLOSED</b>
5:00 P.M. - 6:30 P.M.	5:00 - 6:00 Aerobics	Independent Exercise	5:00 - 6:00 Independent Exercise	Independent Exercise	<b>CLOSED</b>	<b>CLOSED</b>
	<b>CLOSED AT 6:00</b>		<b>CLOSED AT 6:00</b>			

**Please Note:** Appointments required; appointments may occasionally need to be changed to accommodate CRH patients. \* Pool Capacity 15 during I.D.E.S/Therapy. Class Capacity 9 Participants \*

Post Office Box 689 | 2415 De la Vina Street | Santa Barbara, CA 93102-3819  
Phone: 805-687-7444 | [cottagehealth.org/rehab](http://cottagehealth.org/rehab)



# PROGRAMA DE BIENESTAR Y EJERCICIO ACUÁTICO

## The Tuohy Foundation Aquatic Center

The Tuohy Foundation Aquatic Center (Centro Acuático de la Fundación Tuohy) ofrece un ambiente acuático al aire libre, con agua cálida (92º) que es excelente para las terapias y el acondicionamiento físico. Los Programas de Bienestar y Ejercicio Acuático de CRH están abiertos al público y tienen un papel fundamental en ayudar a los participantes a alcanzar sus metas personales para su salud física. El Centro es accesible por silla de ruedas. El agua tiene profundidad de entre 3.6 y 6.6 pies y hay equipo para ejercicio acuático disponible para aquellas personas que van a usar la alberca.

### EJERCICIO Y NATACIÓN INDEPENDIENTE

Una oportunidad para que los miembros de la comunidad hagan ejercicio y naden independientemente. Hay cuidadores capacitados que pueden asistir a los participantes sin costo adicional.

**COSTO:** \$6/hora o \$3/30 minutos después de la orientación inicial.

#### OPCIONES PARA LA ORIENTACIÓN:

\$15 orientación (15 minutos)

\$35 orientación y entrenamiento personal (30 minutos),

*Incluye un programa escrito o puede asistir a una clase*

### ENTRENAMIENTO PERSONAL O CLASES PRIVADAS DE NATACIÓN ADAPTADA

Entrenamiento personalizado e instrucción en técnicas de ejercicios para la seguridad en el agua y/o técnicas de natación.

**COSTO:** \$35 por sesión (30 minutos)

### PROGRAMA ACUÁTICO DE LA ARTHRITIS FOUNDATION CLASES DE EJERCICIO PARA ARTRITIS/ FIBROMIALGIA

Programa de ejercicio en agua profunda y baja para aumentar la flexibilidad, alcance de movimiento, y resistencia. Se siguen las guías de la Arthritis Foundation.

**COSTO:** \$8 por clase

### CLASES DE ACONDICIONAMIENTO AERÓBICO

Una clase de ejercicio en agua profunda y baja que se enfoca en el tono muscular, alcance de movimiento y acondicionamiento cardiovascular.

**COSTO:** \$8 por clase

### PROGRAMA PARA JÓVENES DE NATACIÓN ABIERTA ADAPTADA

Para niños de 5 años de edad y mayores. Es necesario que un padre/tutor o cuidador esté presente al lado de la alberca o ayudando al niño dentro del agua según sea necesario.

**COSTO:** \$6/hora o \$3/30 minutos después de la orientación inicial.

#### OPCIONES PARA LA ORIENTACIÓN:

\$15 orientación (15 minutos)

\$35 orientación y entrenamiento personal (30 minutos),

*Incluye un programa escrito*

### CLASES PARA JÓVENES DE NATACIÓN ADAPTADA

Instrucción individualizada dentro de un grupo para jóvenes con discapacidades físicas, cognitivas y/o intelectuales. Se enfoca en las técnicas de natación y en acostumbrarse al agua. Para niños de 5 años de edad y mayores.

*Un padre/tutor o cuidador debe ayudar dentro del agua si el niño no es independiente.*

**COSTO:** \$40 por cuatro (4) sesiones de 30 minutos  
\$20 por sesión de 30 minutos (privada)

### PROGRAMA ACUÁTICO DE "COMPAÑERO" VOLUNTARIO

Hay voluntarios acuáticos capacitados para ayudar a los participantes para IDES en el agua por solo \$2 adicionales por visita.

### TERAPIA ACUÁTICA PARA PACIENTES EXTERNOS

La terapia la ofrecen terapeutas físicos, terapeutas ocupacionales o especialistas en terapia recreativa y está a su disposición por medio de una orden médica al Keck Center for Outpatient Services de Cottage Rehabilitation Hospital. Por favor llame al 805-569-8900 ext. 82400.

# THE TUOHY FOUNDATION AQUATIC CENTER

TEL: (805) 569-8999 X 82552 PARA INFORMACIÓN O PARA HACER UNA CITA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Ejercicio Independiente
10:00 A.M. - 11:00 A.M.	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Ejercicio Independiente
11:00 A.M. - 12:00 P.M.	Clases para Artritis/ Fibromialgia	Clases para Artritis	Clases para Artritis/ Fibromialgia	Clases para Artritis	Aeróbicos	Clases para Artritis
12:00 P.M. - 1:00 P.M.	Terapia y Ejercicio Independiente	<b>CERRADO</b>	Terapia y Ejercicio Independiente	Aeróbicos	Terapia y Ejercicio Independiente	12:00 - 12:30 Clases para Jóvenes de Natación Adaptada
						12:30 - 1:30 Natación Adaptada Abierta y Clases para Jóvenes
1:00 P.M. - 2:00 P.M.	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	1:30 - 2:30 Ejercicio Independiente
2:00 P.M. - 3:00 P.M.	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	<b>CIERRA A LAS 2:30</b>
3:00 P.M. - 4:00 P.M.	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	Terapia y Ejercicio Independiente	<b>CERRADO</b>
4:00 P.M. - 5:00 P.M.	Aeróbicos	Aeróbicos	Aeróbicos	Aeróbicos	Terapia y Ejercicio Independiente	<b>CERRADO</b>
5:00 P.M. - 6:30 P.M.	5:00 - 6:00 Aeróbicos	Ejercicio Independiente	5:00 - 6:00 Independent Excercise	Ejercicio Independiente	<b>CERRADO</b>	<b>CERRADO</b>
	<b>CIERRA A LAS 6:00</b>		<b>CIERRA A LAS 6:00</b>			

**RECUERDE:** Se necesita hacer cita; es posible que de vez en cuando sea necesario cambiar la cita para dar cupo a los pacientes de CRH. \* La capacidad de la alberca es de 15 durante I.D.E.S/Terapia. La capacidad de las clases es de 9 Participantes \*

Post Office Box 689 | 2415 De la Vina Street | Santa Barbara, CA 93102-3819  
Phone: 805-687-7444 | [cottagehealth.org/rehab](http://cottagehealth.org/rehab)

