



Москва

ПЛАВАНИЕ

**Филимонова Иннес Васильевна -
Тренер**



В программе занятий:

- + Научить плавать, дышать и расслабляться на воде.
- + Обучить плаванию на спине, на груди и подвижным играм на воде.
- + Развить физические качества (скоростные, силовые, выносливость, координацию и гибкость.)
- + Обучение и совершенствование техники плавания всеми стилями.

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
Освоение с водой 6-8 лет	10:00						
	11:00						гр.№11* Н/УМ.Пл
	12:00						гр.№34* УМ/Пл
Учебно - оздоровительное плавание 9-11 лет	13:00						гр.№50* УМ.Пл
	14:00		гр.№13** Н/УМ.Пл		гр.№13** Н/УМ.Пл		гр.№12* УМ.Пл
	15:00						гр.№51* УМ.Пл
Физический тренинг на воде 12-17 лет	16:00		гр.№35** УМ.Пл		гр.№35** УМ.Пл		
	17:00						
	18:00						
Аквааэробика	19:00		гр.№14** УМ.Пл		гр.№14** УМ.Пл		
	20:00						



УМ.Пл - УМЕЮЩИЕ ПЛАВАТЬ
Н/УМ.Пл - НЕ УМЕЮЩИЕ ПЛАВАТЬ

*ЗАНЯТИЯ ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ - 1600 руб.
**ЗАНЯТИЯ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ - 3200 руб.

Телефон: +7(968)098-88-94

Ольга Николаевна Логвина(Администратор)



РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

ЧИСЛО	ВРЕМЯ	КАБИНЕТ
01.09.2016	19:00	КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ

НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ с 03.09.2016 СОГЛАСНО РАСПИСАНИЮ

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО:

- + Справка от врача (для оздоровительного плавания в бассейн).
- + Шапочка для плавания, купальник (плавки), очки, шлёпки.
- + Полотенце, мыло и мочалка.