



Москва

ПЛАВАНИЕ

**Панкина Марина Владимировна -
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	9:00						гр. №62
	10:00						гр. №63
	11:00						гр. №6* УМ.ПЛ
Учебно - оздоровительное плавание 9-11 лет	12:00						гр. №31* УМ.ПЛ
	13:00						гр. №7* Н/УМ.ПЛ
	14:00						гр. №47* УМ.ПЛ
Физический тренинг на воде 12-17 лет	15:00			гр. №9** Н/УМ.ПЛ		гр. №9** Н/УМ.ПЛ	гр. №48* УМ.ПЛ
	16:00		гр. №32** УМ.ПЛ	гр. №33** УМ.ПЛ	гр. №32** УМ.ПЛ	гр. №33** УМ.ПЛ	
	17:00			гр. №49** УМ.ПЛ		гр. №49** УМ.ПЛ	
Семейное плавание	18:00			гр. №10** УМ.ПЛ		гр. №10** УМ.ПЛ	
	19:00		гр. №8** УМ.ПЛ		гр. №8** УМ.ПЛ		
	20:00		гр. №64		гр. №65		



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.