



ПЛАВАНИЕ

Синицин Михаил Геннадьевич -
Тренер высшей категории.



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	11:00						гр.№45* УМ.Пл
	12:00						гр.№24** Н/УМ.Пл
	13:00						гр.№22* Н/УМ.Пл
Учебно - оздоровительное плавание 9-11 лет	14:00						гр.№53** УМ/Пл
	15:00		гр.№26** Н/УМ.Пл		гр.№26** Н/УМ.Пл		гр.№23* Н/УМ.Пл
	16:00		гр.№46** УМ.Пл		гр.№46** УМ.Пл		
Физический тренинг на воде 12-17 лет	17:00		гр.№24** Н/УМ.Пл		гр.№25* Н/УМ.Пл		
	18:00		гр.№54* УМ/Пл		гр.№53** УМ/Пл		
	19:00		гр.№27** Н/УМ.Пл		гр.№27** Н/УМ.Пл		



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.