



Расписание ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ в Бассейне с 01.02.2018

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00			ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Надежда		ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Надежда		
10:00		ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Наталья	ПЛАВАНИЕ 10-13 лет Бассейн 45 мин Александр	ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Наталья	ПЛАВАНИЕ 10-13 лет Бассейн 45 мин Александр	ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Надежда	ПЛАВАНИЕ 10-13 лет Бассейн 45 мин Александр
11:00		МАМА+МАЛЫШ 1-3 года Бассейн 40 мин Надежда		МАМА+МАЛЫШ 1-3 года Бассейн 40 мин Юлия		ПЛАВАНИЕ 4-6 лет Бассейн 45 мин Юлия	
17:00	ПЛАВАНИЕ 10-13 лет Бассейн 45 мин Вадим		ПЛАВАНИЕ 10-13 лет Бассейн 45 мин Сергей		ПЛАВАНИЕ 10-13 лет Бассейн 45 мин Сергей		
		ПЛАВАНИЕ 12-16 лет Бассейн 45 мин Роман		ПЛАВАНИЕ 12-16 лет Бассейн 45 мин Роман			
18:00		ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Сергей	ПЛАВАНИЕ 4-6 лет Бассейн 45 мин Надежда	ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Сергей			
	ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Юлия		ПЛАВАНИЕ 6-9 лет Бассейн 45 мин Юлия				

Для детей, являющимися клиентами клуба, на блоки секционных занятий по плаванию действует скидка 20%

ОПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ

БАССЕЙН

Первое занятие разовое! Тренеру необходимо определить уровень подготовки ребенка и его способность заниматься в группе. Секционные занятия могут посещать дети, обладающие основными навыками плавания. По итогам обучения проводятся соревнования на значок «Умею плавать» для детей до 7 лет, и клубные соревнования для детей школьного возраста.

ДЕТСКИЕ СЕКЦИИ 6-9 И 10-13 ЛЕТ. (45 МИН)

Спортивно-оздоровительные группы (до 10 чел.) Обучение плаванию основными стилями (кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине), нырянию и плаванию под водой. А также освоение технике стартов в воду и поворотов. Начальные элементы спортивной подготовки.

СЕКЦИЯ 12-16 ЛЕТ (45 МИН)

Спортивно-оздоровительные группы (до 10 чел.) На тренировках совершенствуется техника плавания, а также развиваются физические качества подростка: сила, выносливость, скорость. Используется элемент соревнования, игры, эстафеты.

ДЕТСКАЯ СЕКЦИЯ 4-6 ЛЕТ. (45 МИН)

Спортивно-оздоровительные группы (до 5 чел.) Занятия проводятся как в большой, так и в малой чашах бассейна. Обучение фигурному плаванию («Поплавок», «Медуза», «Звездочка» и т.п.), нырянию и правильному дыханию под водой. Обучение элементам всех стилей плавания. На тренировке используется различный инвентарь и оборудование.

ДЕТСКАЯ СЕКЦИЯ «МАМА И МАЛЫШ» 1 – 3 ГОДА (35-40 МИН)

Группы до 4-х детей (пар)

Вместо мамы может быть и папа! Во время занятий, под руководством квалифицированного тренера, в воде родитель с ребенком проводит: оздоровительную гимнастику, упражнения, направленные на обучение плаванию. А также совместные ныряния и заплывы!

Телефон для справок: 8 (861) 205 01 11