



ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ

Всем отлично известно, что плавание в бассейне благотворно сказывается на здоровье человека. Посещение бассейна – отличный способ укрепить своё здоровье и сбросить лишний вес. Ведь плавание в бассейне относится к тем немногим физическим упражнениям, при которых работает практически всё тело – задействовано большинство мышц. Это выгодно отличает плавание в бассейне от многих других видов спорта, в которых нагрузка ложится либо только на ноги, либо на руки. При этом позволяет давать нагрузку на мышцы, не перетруждая суставы. Особенно полезно плавание в бассейне для людей со слабой сердечно-сосудистой системой, так как оказывает на неё замечательное укрепляющее действие и стабилизирует кровяное давление. Ну и, конечно, регулярное посещение бассейна является отличным методом для избавления от лишнего веса и поддержания фигуры в хорошей спортивной форме.

Получите удовольствие от плавания, посетив наши бассейны, в которых функционируют группы оздоровительного плавания.

БАССЕЙН № 1

ул. Солнечная д.14-А - крытый 25-метровый бассейн, 3 дорожки



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

	понедельн	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Бассейн № 1	09.00-09.45	09.00-09.45	09.00-09.45	09.00-09.45	санитарный день	09.00-09.45	выходной
	10.00-10.45	10.00-10.45	10.00-10.45	10.00-10.45		10.00-10.45	
	18.00-18.45	18.00-18.45	18.00-18.45	18.00-18.45		18.00-18.45	
	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45		19.00-19.45	

СТОИМОСТЬ РАЗОВОГО ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

Утренние сеансы	
взрослые	130 рублей
пенсионеры и учащиеся	100 рублей
дошкольники	50 рублей
Абонементы	
взрослые	1550 рублей
пенсионеры и учащиеся	1200 рублей

БАССЕЙН ФОК «ДЕЛЬФИН»

ул. Первомайская 28 – крытый 25-метровый бассейн, 5 дорожек



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Бассейн ФОК «Дельфин»	понедельн	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	09.30-10.15	09.30-10.15	09.30-10.15	09.30-10.15	09.30-10.15	09.30-10.15	09.30-10.15
10.15-11.00	10.15-11.00	10.15-11.00	10.15-11.00	10.15-11.00	10.15-11.00	10.15-11.00	
18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00	
19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	

СТОИМОСТЬ РАЗОВОГО ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

Утренние сеансы	
взрослые	130 рублей
пенсионеры и учащиеся	100 рублей
дошкольники	50 рублей
Абонементы	
взрослые	1550 рублей
пенсионеры и учащиеся	1200 рублей

ПОСЕЩАЮЩИМ БАССЕЙН ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

1. Медицинскую справку
2. Шапочку
3. Сланцы
4. Купальник (плавки)
5. Мыло, мочалку, полотенце.



Посетите наши бассейны всей семьёй!