

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 излишнего 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	09.00-09.45	08.15-09.00 Пенсионеры бесплатно	выходной
	09.45-10.30	09.45-10.30	09.45-10.30	09.45-10.30	09.45-10.30 пенсионеры бесплатно	09.00-09.45	
		18.15-19.00 (кадеты)			18.15-19.00 Кадеты	09.45-10.30	
	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	19.00-19.45	18.15-19.00 19.00-19.45	

БАССЕЙН ФОК «ДЕЛЬФИН»

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



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Бассейн ФОК «Дельфин»	понедельн	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	10.45-11.30	10.45-11.30	10.45-11.30	10.45-11.30	10.45-11.30	10.45-11.30	выходной
	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	

ПОСЕЩАЮЩИМ БАССЕЙН ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

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

ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН НА УСЛУГИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

№ п/п	Вид услуги	Сумма, руб.
2	Стоимость посещения бассейна:	
	<ul style="list-style-type: none">• ФОК «Дельфин» (Первомайская 28)• Бассейна №1 (Солнечная 14А)	
	- разовое посещение для взрослых	130
	- разовое посещение для пенсионеров и учащихся	100
	- разовое посещение для дошкольников	50
	- абонемент за месяц (12 занятий) для взрослых	1550
	- абонемент за месяц (12 занятий) для пенсионеров и учащихся	1200
	разовое посещение льготной категории потребителей	
* <i>дети-сироты</i> (справка из отдела опеки и попечительства)	скидка 20 %	
* <i>многодетные семьи</i> (удостоверение многодетной семьи)	скидка 20 %	

	<i>* малообеспеченные семьи (справка из органа соцзащиты о регистрации в качестве малообеспеченной семьи)</i>	скидка 20 %
	<i>*инвалиды (справка об инвалидности)</i>	скидка 20 %
	предоставление 25 м. бассейна для плавания - одна дорожка 25 м. бассейна для плавания (1 сеанс/45 минут)	800
5	Оформление пропуска в бассейн	10



Посетите наши бассейны всей семьёй!