

Harmonogram „Ferii zimowych na pływalni CSiR” 23-27.01.2012 – 30.01-03.02.2012

23-27.01.2012

BLOK PŁYWACKI (9:00-11:00)

- ✓ 9.00-9.15 zbiórka na basenie, przeliczenie wszystkich uczestników korzystających ze wstępu wolnego na basen. W zależności od ilości osób podział na max. 3 grupy.
- ✓ 9.20- 10.00 Grupa I (turniej piłki wodnej na małym basenie 2x20min)
Grupa II (zaprezentowanie umiejętności pływackich przez doświadczonego zawodnika pływania, pokaz oraz pogadanka o treningu specjalistycznym z instruktorem pływania)
Grupa III (korzystanie z atrakcji basenowych: jacuzzi, sauna, zjeżdżalnia wodna). Możliwość zorganizowania najszybszego zjazdu dnia.
- ✓ 10.00-11.00 Czas wolny dla wszystkich osób korzystających ze wstępu wolnego.

BLOK KAJAKOWY (11:00-13:00)

- ✓ 11.00- zbiórka na basenie, przeliczenie wszystkich uczestników korzystających ze wstępu wolnego
- ✓ Zaprezentowanie kajaka wyczynowego i udzielenie instruktarzu pływania w kajaku,
- ✓ Indywidualne próby opanowania techniki pływania kajakiem pod nadzorem instruktora
- ✓ Od 12:00 gry i zabawy z wykorzystaniem kajaka

30.01 -03.02.2012r.

BLOK PŁYWACKI (9:00-11:00)

- ✓ 9.00- 9.15 zbiórka na basenie, przeliczenie wszystkich uczestników korzystających ze wstępu wolnego na basen.
- ✓ 9.20- 11.00 Mini zawody pływackie dla wszystkich chętnych biorących udział (Start 25m stylem na czas seriami po 1 osobie na torze.)
- ✓ Poniedziałek- delfin, Wtorek- grzbiet, Środa żaba, Czwartek- kraul, Piątek- wybrany najszybszy styl pływacki.

W ostatnim dniu wyłonienie najlepszego pływaka i najlepszej pływaczki CSiR w Augustowie.

BLOK KAJAKOWY (11:00-13:00)

- ✓ 11.00- zbiórka na basenie, przeliczenie wszystkich uczestników korzystających ze wstępu wolnego
- ✓ Zaprezentowanie kajaka wyczynowego i udzielenie instruktarzu pływania w kajaku,
- ✓ Indywidualne próby opanowania techniki pływania kajakiem pod nadzorem instruktora
- ✓ Od 12:00 gry i zabawy z wykorzystaniem kajaka