

SZCZEGÓŁOWY PLAN
DNIA OTWARTEGO PŁYWALNI KRYTEJ
I HALI WIDOWISKOWO – SPORTOWEJ
W RYBNIKU – BOGUSZOWICACH
11 LISTOPADA 2011 r.

6:00 – 22:00 - dostępna pływalnia kryta – **wstęp 1 zł/ os/70 min.** (po przekroczonym czasie 70 min. , będą naliczane minutowe opłaty według obowiązującego cennika poza promocją).

10:00 – 22:00 - dostępna siłownia/HALA **wstęp 1zł /os/wejście**

10:00 – 17:00 – **bezpłatne komputerowe badanie wzroku/PŁYWALNIA**; optyk „ALKA”

10:00 – 14:00 – **bezpłatne badanie ciśnienia oraz poziomu cukru we krwi/PŁYWALNIA**

10:00 – 11:00 **REZERWACJA MAŁEGO BASENU !!!**

Nauka pływania dla dzieci do 4 lat – Mały basen /PŁYWALNIA.

W/w zajęcia mają charakter pokazowy. Po zajęciach można porozmawiać z prowadzącym i zapisać się na regularny kurs.

10:00 – 19:00 **Zabiegi w Slim Studio „Alex” za 1 zł./PŁYWALNIA**

- bieżnia z podciśnieniem i podczerwienią
- rowerek z podciśnieniem
- elektrostymulacja z terapią cieplną

10:00 – 19:00 **Masaż ciała za 5 zł./PŁYWALNIA**; gabinet masażu „RELAXUM”

11:00 – 11:30 **REZERWACJA MAŁEGO BASENU !!!**

Zajęcia korekcyjne w wodzie, dla dzieci – Mały basen/PŁYWALNIA.

W/w zajęcia mają charakter pokazowy. Po zajęciach można porozmawiać z prowadzącym i zapisać się na regularne zajęcia.

11:00 – 13:00 **Trening boksu (bezpłatne)/HALA**

Możliwość podpatrzenia wyczynowych bokserów w czasie treningu lub samemu wziąć w nim udział.

11:00 – 16:00 **Weseli piraci którzy szukają miejsca, aby zwodować statek/ PŁYWALNIA i HALA**

Animatory będą się poruszać zarówno po budynku pływalni jak i hali.

12:00 – 22:00 **Sauna/PŁYWALNIA 1zł./ 1 godzina**

12:30 – 13:00 **Gimnastyka korekcyjna – salka treningowa /HALA**

W/w zajęcia mają charakter pokazowy. Po zajęciach można porozmawiać z prowadzącym i zapisać się na regularne zajęcia.

12:30 – 13:30 **Trening / pokaz Taekwon-Do/HALA**

Możliwość zobaczenia pokazu lub nawet wzięcia udział w treningu z grupą, która na co dzień swoje zajęcia prowadzi właśnie na tej hali.
Możliwość zapisania się do klubu.

13:00 – 15:20 **Aerobik/Step dla dorosłych – Mała sala / HALA; DARMAX s.c.**

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Zajęcia mają charakter pokazowy i trwają 20 minut. Zajęcia odbywać się będą w godz.:

13:00-13:20 oraz 14:00-14:20, 15:00 – 15.20

14:00-15:00 **Pokaz pierwszej pomocy/PŁYWALNIA; RED-MED**

15:00 – 18:00 **Aqua aerobik – Duży basen / PŁYWALNIA; ANTIDOTUM**

Zajęcia pokazowe wśród osób chętnych przebywających na dużym basenie
Obowiązuje cennik wejścia na basen* **1 zł/os/70 min.**

**Ceny biletów na baseny i salę gimnastyczną*

Duży basen - 1 zł /os/70 minut ;

Mały basen - 1 zł /os/70 minut ;

Siłownia - 1 zł/os/wejście

Dzieci do lat 4 – wejście bezpłatnie (pod opieką rodzica!)

Powyższe ceny za korzystanie z basenów dot. tylko pierwszych 70 min. Po przekroczeniu tego czasu obowiązują opłaty określone w cenniku na pływalni.

**P
L
A
N

D
N
I
A

O
T
W
A
R
T
E
G
O**

**P
L
A
N

D
N
I
A

O
T
W
A
R
T
E
G
O**