



ÚSZÁS A DELFINBEN

ÚSZÓTANFOLYAMOK 2018

Úszófoglalkozások időpontja:

Buborék csoport : 3,5 – 4,5 éves hétfő - szerda 16:45, kedd-csütörtök péntek: 16:45, 18:15

Kezdő: hétfő – szerda, kedd – csütörtök, péntek 16:45, 17:30, 18:15

Középhaladó: hétfő – szerda, kedd – csütörtök, péntek :16:00,16:45, 17:30, 18:15

Haladó: hétfő - szerda, kedd – csütörtök, péntek: 16:30 , 17:15, 18:00

Kondicionáló úszás: hétfő - szerda 15:00-15,45, kedd – csütörtök - péntek: 15:00, 18:15

Tagsági díj: 7.000 Ft/hó ,testvér kedvezmény 1.000 Ft/hó /7.000 Ft/hó + 6.000 Ft/hó /
5.000 Ft/hó heti 1 alkalom // csak péntek /

Az uszodai belépőjegyek ára: http://www.csitaryuszoda.hu/jegy- es_berletarak/

„Az úszás hatása nélkülözhetetlen a fejlődőszervezet számára. **Az úszás hatása a szervezetre:**

Nő az ellenálló képesség. A vízben végrehajtott mozgás tehermentesíti a gerincet, anélkül erősíti az izmokat, hogy károsítaná az ízületeket Fejleszti a légzőapparátust.

A szív munkáját jelentősen megkönnyíti, akadálytalanabb a vénás áramlás a szív felé, és a szív is könnyebben keringeti a vért (szív és keringési rendszer).

Nyugtató hatást gyakorol az idegrendszerre, a sikerélmény önbizalmat adhat, megerősítheti a személyiséget.

Az uszodai légkör megerősíti a szervezet ellenálló képességét, ezáltal megfázásos betegségek ritkábban fordulnak elő.

Az úszás fejlesztő hatása a személyiségfejlődésre:

akaraterő, kitartás, önbizalom, a mástól való félelem leküzdése, fegyelem, közösségi szellem”
<http://napidoktor.hu/mozgasban/uszolecke-gyerekeknek/>

Jelentkezés, időpont egyeztetés,: Csitáry G. Emil Uszoda előcsarnokában
az ARENA sportboltban hétköznap 15:00 - 18:30 között, vagy a + 3670 341 1616 telefonszámon.

Szeretettel várjuk „a már delfines” és a leendő új tagjainkat, kicsiket és nagyokat egyesületünkbe, ahol szakképzett, lelkiismeretes edzők segítségével sajátíthatják el az úszás tudományát, barátságos, családi légkörben.

www.delfin-sportegyesulet-uszas.hu

Delfin Sportegyesület Edzői

Dániel András 06 30 351 5177
Horváth Péter 06 20 476 3602
Richtárich Regina 06 30 244 8815

Hír Lászlóné Judit 06 70 341 1616
Ráczné Nagy Krisztina 06 20 567 2024
Takács Bence 06 30 848 4418