



## ЧТО ТАКОЕ СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ? 🏊‍♂️🏊‍♀️🏊

Свободное плавание подразумевает проведение занятий в бассейне без «привязки» к спортивной дисциплине или определенному стилю (технике) плавания.

Посетители комплекса приходят на сеансы с разными целями:

- 💧 улучшить здоровье, общее самочувствие;
- 💧 скорректировать массу тела, похудеть;
- 💧 повысить свою физическую активность;
- 💧 укрепить внутренние системы организма;
- 💧 уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- 💧 нарастить объем легких и мышц грудной клетки;
- 💧 восстановить силы после активных тренировок;
- 💧 устранение чувства «забитых» мышц;

Плавание помогает восстановить организм после интенсивных упражнений, способствует реабилитации после перенесенных травм, хирургического вмешательства. Занятия в бассейне развивают мышцы, укрепляют кости и суставы, оказывают положительный эффект на общем состоянии пловца.

Занятия «свободное плавание» проходят на базе бассейна ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта» (чаша бассейна 25м).

Занятия «свободное плавание» могут посещать взрослые и дети, достигшие 14-летнего возраста.

Продолжительность занятий в бассейне составляет 45 минут.

Записаться на «свободное плавание» можно по телефону +7978-914-95-37, администратор, а также в холле Центра олимпийской подготовки Республики Крым по водным видам спорта по адресу: Республика Крым, г. Симферополь, ул. Николая Багрова, здание 9.

Приглашаем 7 дней в неделю с 07:00 до 22:00

По направлению «свободное плавание» предлагаем несколько вариантов абонементов:

### СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Разовое посещение	8 занятий	12 занятий	36 занятий
800	4000	5600	9000

### СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Наименование льготной категории	Разовое посещение	8 занятий	12 занятий	36 занятий
5% учащимся общеобразовательных школ, студентам дневных отделений среднего профессионального и высшего профессионального образования	760	3800	5320	-
20% лицам пенсионного возраста, имеющим медицинские показания для занятий ЛФК	640	3200	4480	-
20% лицам с ограниченными возможностями, имеющим медицинские показания для занятий	640	3200	4480	-
20% участникам боевых действий, СВО и членам их семей (супруг(а), дети)	640	3200	4480	-
10% многодетным семьям (на занятия детей)	720	3600	5040	-

20% дневной абонемент (с 10:30 до 13:30)	640	3200	4480	-
--	-----	------	------	---

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

