

ביה"ס לשחייה

בבית הספר לשחייה קאנטרי קיסריה תיהנו ממגוון תכניות לימוד ואימון ייחודיות ומקוריות המבוססות על ידע וניסיון אישי שנרכש במשך שנים של אימונים, בהדרכתם של מדריכים מקצועיים ומנוסים. הלימודים מתקיימים במסגרת החוגים הכלולים במניי לינלאי 17-3. החוגים מתקיימים פעמיים בשבוע, בשעות אחר הצהריים.

- גיל 3-5 הסתגלות למים.
- גיל 5-7 לימוד החתירה כסגנון ראשון.
- גיל 7-8 לימוד סגנונות החזה נב ופרפר.
- גיל 8-17 שיפור סגנון ופיתוח הכושר הנוכחי.

המסלול הבסיסי

- לימוד סגנונות חזה, נב, חתירה, פרפר.

המסלול המתקדם

- שיפור סגנונות השחייה ודגש על טכניקה נכונה.

המסלול ההשני

- שיפור סגנון ופיתוח כושר הנוכחי.
- שיפור יכולת תחרותית.

בית ספר לשחייה למבוגרים למנויים בלבד בתוספת תשלום.



* שיעורי שחייה פרטיים בתוספת תשלום בתיאום מראש

ביה"ס להתעמלות קרקע ומכשירים

החוג להתעמלות קרקע ומכשירים פועל זו שנה חמישית במרכז הספורט ותורם למשתתפים בפיתוח כוח, קואורדינציה, שיווי משקל, גמישות, התמצאות במרחב, פיתוח ביטחון עצמי ודימוי עצמי, חוסן מנטאלי ויציבה נכונה. הפעילות משולבת הן על משטח קרקע והן על מכשירים. בשלבים המתקדמים ישתלבו המשתתפים במוסעי ראווה.

מאמנת: טלי לוז, B.E.D בחיפך גופני, מאמנת מוסמכת בעלת רקע וניסיון עשיר בתחום. **מיועד לנינלאי:** 5-6 (למנויים ללא תשלום).

שאר הנינלאים הינם בתשלום גם למנויי קאנטרי קיסריה וגם ללא מנויים. **ימים ושעות:** כמפורט בטבלה. **• הנחה נכונה 20% תינתן למנויי הקאנטרי.**

שעה/ יום	יום ב'	יום ד'
15:45 - 16:45	נבחרת	נבחרת
16:45 - 17:30	נינלאי 5- אפרוחים	נינלאי 5- אפרוחים
17:30 - 18:15	נינלאי 6 ומעלה	נינלאי 6 ומעלה
18:15 - 19:00	נינלאי 7	נינלאי 7

