

Szárzsföldi melegítés, lazítás,
nyújtás, erősítő torna 15 percben,
majd nyílt úszófoglalkozás

MOZOGJ VELÜNK!!!



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

„Fitt, Egészséges Nemzetért Tárt Kapus Program”



Magyar Szenior Úszók
Országos Szövetsége



Magyar
Szabadidősport
Szövetség



WWW.DEBRECENISPORTUSZODA.HU



WWW.DEBRECENISPORTCENTRUM.HU

A **Debreceni Szenior Úszó Klub** 2018. november 8-tól december 31-ig pályázati támogatással összesen 36 szabadidősport programot szervez a Debreceni Sportuszodában, melyhez díjtalan belépéssel lehet csatlakozni!

Felvilágosítás a programok előtti 15 percben a Debreceni Sportuszoda előterében személyesen kérhető a helyi szakmai vezetőtől, Dr. Rentka Lászlótól, illetve mobilon a +36 30 742 52 44 számon vagy e-mailben: rentkaszenior@freemail.hu

A szervezők honlapja: www.dszuk.hu

A csatlakozás feltételei:

Nem úszótanfolyam, hanem technikai fejlesztés, sportos terhelés a foglalkozások célja, a medencei gyakorlatokhoz legalább alapszintű úszástudás szükséges! A foglalkozás kezdetén a szárazföldi melegítés, lazítás, erőfejlesztés 15 perces gyakorlataihoz szabadon lehet csatlakozni!

A 18 éven felüliek saját felelősségükre, a fiatalabbak kizárólag felnőtt kísérettel vehetnek részt a programon!

Feltételek: a belépéskor a jelenléti ív aláírása, amellyel egyúttal a rendezvényen való fotók elkészítéséhez és azoknak a pályázattal kapcsolatos beszámolóikban való közzétételéhez is hozzájárulnak a résztvevők. Aláírásukkal egyúttal az uszodai házirend, a medencei úszási rend és együttműködés betartásáról is nyilatkoznak a résztvevők. (Körültekintő medencébe szállás, úszás körforgalomban, a többieket nem veszélyeztetve, a foglalkozás vége után 30 perccel a Sportuszoda elhagyása.) A belépés nem tartalmazza a szauna használat lehetőségét, az külön díjszabással vehető igénybe! A foglalkozás egészéhez vagy csak egyes részeihez is lehet csatlakozni. Aki nem fér be a beléptethető létszámba, az saját jeggyel, bérlettel belépve csatlakozhat a közös sportoláshoz, és legközelebb reméljük, szerencsésebb lesz!

A következő rendezvényekhez lehet csatlakozni:

2018. november 8., csütörtök, 19.30 – 20.30 között egy órás nyílt edzés két pályán, max. 20 főnek a 25 m-es medencében.

2018. november 9., péntek, 19.00 – 20.30 között másfél órás nyílt edzés egy vagy két pályán, 10 vagy 20 főnek a 25 m-es medencében.

2018. november 11., vasárnap, 9.00 – 12.00 közötti időszakban folyamatos érkezéssel és csatlakozással az 50 m-es medencében egy vagy két pályán, több turnusban a 2000 m-es Őszi távúszáshoz lehet csatlakozni, időmérést biztosítunk! Lehet rövidebb távot is úszni!

Az uszodai tartózkodás tervezett idejét a belépéskor kérjük megadni, ennek függvényében a létszámmal tudunk gazdálkodni! (Ha valakinél érkezéstől távozásig 2 óra telik el, akkor egy órát úszik, 30+30 perc az átöltözésre fordítható idő, tehát a két óra alatt egy órás medencei kapacitást kötött le! Két és fél óra alatt másfél óra, három óra alatt két óra a medencei kapacitás rá eső része.

2018. november 11., vasárnap, 15.30 – 17.30 között két órás nyílt edzés az 50 m-es medencében egy vagy két pályán, 12-24 fő részére. Akinek elég egy órás gyakorlatozás is, a belépéskor jelezze! (Ez érkezéstől a távozásig 2 órás időtartamot jelent.)

2018. november 13., kedd, 20.00 – 21.30 között másfél órás nyílt edzés két pályán, max. 20 főnek a 25 m-es medencében. (Csütörtök és péntek, mint az előző héten.) **Folytatása következik!!!**

Dr. Rentka László, a Debreceni Szenior Úszó Klub elnöke