

Nowy rok szkolny na białostockich pływalniach

Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji od września zaprasza na trzy baseny m.in. na nauki pływania, zajęcia aerobiku i rehabilitacyjne w wodzie oraz pływanie rekreacyjne.

We wtorek, 28 sierpnia rozpoczynają się zapisy na grupowe nauki pływania na Pływalni Rodzinnej przy ul. Stromej 1a. Zapisy dla nowych klientów przyjmujemy wyłącznie telefonicznie w godz. 9:00-17:00. Rezerwacje na dużym basenie przyjmujemy pod nr tel.: 507 935 663 oraz 518 197 412. W celu dokonania rezerwacji zajęć na brodziku prosimy dzwonić pod nr tel.: 507 936 056 oraz 518 196 699. Szczegółowe informacje, harmonogram zajęć i terminy płatności tradycyjnie znajdują się na stronie: <http://www.miejskoaktywni.pl/s,plywalnia-rodzinna,10.html#/nauki-plywania-1387>

Następnego dnia – w środę, 29 sierpnia rekrutację na zajęcia z nauk i doskonalenia pływania będzie prowadziła Pływalnia Kameralna przy ul. Mazowieckiej 39c. Tu zapisy przyjmowane będą pod nr tel. 518 197 412 oraz 518 196 699. Szczegółowe informacje, harmonogram zajęć i terminy płatności znajdują się na stronie: <http://www.miejskoaktywni.pl/s,plywalnia-kameralna,11.html#/nauki-plywania-1386>.

Podobne zapisy wcześniej odbyły się już na Pływalni Sportowej przy ul. Włókienniczej 4, gdzie pozostało jeszcze kilka wolnych miejsc. Zapisywać się do grup można osobiście w kasie lub pod nr tel. 85 665 28 72. Szczegóły na stronie: <http://www.miejskoaktywni.pl/s,plywalnia-sportowa,9.html#/nauki-plywania-1385>.

W okolicach początku nowego roku szkolnego zainteresowanie grupowymi naukami pływania jest największe. Ale o wolne miejsca warto pytać w kasach pływalni BOSiR w kolejnych tygodniach i miesiącach. Doświadczenia poprzednich lat pokazują, że regularnie zwalniane są miejsca w poszczególnych grupach.

Od soboty, 1 września czynne będą wszystkie trzy miejskie baseny, które w trakcie wakacji przeszły niezbędne remonty i prace konserwacyjne. Pływalnie BOSiR w swojej ofercie mają wiele usług. Codziennie, przez siedem dni w tygodniu (z wyjątkiem niektórych świąt) zapraszamy na pływanie rekreacyjne, korzystanie ze Strefy Relaksu na Pływalni Sportowej, czy bogato wyposażonej strefy SPA na Pływalni Rodzinnej. Zajętość torów basenowych, liczbę osób w poszczególnych strefach na bieżąco można sprawdzać na stronie www.miejskoaktywni.pl (wybierając w zakładce konkretny obiekt, a następnie klikając w dany dzień w harmonogramie w lewym górnym rogu strony). Zwłaszcza do godziny 16:00 w powszednie dni na basenach jest wiele wolnych miejsc, a to daje komfortowe warunki do rekreacji i treningu.

Aktualnie Pływalnia Kameralna prowadzi rekrutację na grupowe zajęcia rehabilitacyjne i korygujące wady postawy. To doskonała forma terapii w wodzie. Zapisy na zajęcia dla dorosłych przyjmowane są pod nr tel.: 518 197 412 lub 518 196 699. O rehabilitację indywidualną należy pisać w połowie września 2018 r. w kasach (Pływalnia Sportowa

indywidualną należy pytać w połowie września 2018 r. w kasach (Pływalnia Sportowa tel. 85 665 28 72 i 85 652 69 87, Pływalnia Rodzinna tel. 85 662 87 03 i Pływalnia Kameralna tel. 85 742 17 07).

Dużą popularnością cieszą się zajęcia aqua aerobiku. Trening w wodzie to zajęcia dla osób w każdym wieku, które wcale nie muszą umieć pływać. Od września 2018 r. na Pływalni Sportowej na te zajęcia zapraszamy we wtorki i czwartki w godz. 17:00-17:45, 17:45-18:30 i 18:30-19:15. Na Pływalni Rodzinnej zajęcia są realizowane w środy w godz. 16:15-17:00, 17:00-17:45 i 17:45-18:30. Zaś na Pływalni Kameralnej, która jest wręcz idealnym miejscem dla tego typu aktywności, aqua aerobik planowany jest praktycznie codziennie:

- w poniedziałki rano: w godz. 9:15-10:00, 10:00-10:45, 10:45-11:30, po południu: w godz. 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15, 19:15-20:00, 20:00-20:45
- we wtorki rano: w godz. 7:45-8:30, 8:30-9:15, 9:15-10:00, po południu: w godz. 15:30-16:15, 17:45-18:30, 18:30-19:15, 19:15-20:00, 20:00-20:45
- w środy rano: w godz. 9:15-10:00 i 10:45-11:30, po południu: w godz. 15:30-16:15, 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15, 19:15-20:00
- w czwartki rano: w godz. 7:45-8:30, 8:30-9:15, 9:15-10:00, po południu: w godz. 12:30-13:15, 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15, 19:15-20:00, 20:00-20:45
- w piątki rano: w godz. 7:45-8:30, 8:30-9:15, 9:15-10:00, po południu: w godz. 11:30-12:15, 12:15-13:00, 15:30-16:15, 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15
- w niedziele po południu: w godz. 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15.

Przypominamy także o trwającej do piątku, 31 sierpnia, wakacyjnej akcji Odblokuj Kąpielisko Sportu. Niewykorzystane pieniądze można aktywować w kasach Pływalni Rodzinnej przy ul. Stromej 1a (czynna w godz. 6:00-22:00) oraz Ośrodka Sportów Wodnych „Dojlidy” przy ul. Plażowej (czynna w godz. 9:00-20:00).

