Shorefront YM-YWHA
Действительно с 6-го Мая, 2013

Расписание Бассейна и Сауны

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Для всех 8:00AM-5:00PM	Для всех 7:00AM-12:00AM Класс аква аэробики (2 дорожки) 8:45AM-9:30AM	Для всех 7:00AM-12:00AM	Для всех 7:00AM-12:00AM Класс аква аэробики (2 дорожки) 8:45AM-9:30AM	Для всех 7:00AM-12:00AM	Для всех 7:00AM-12:00AM
	Только женщины 12:00PM-1:30PM	Только женщины 12:00PM-1:30PM	Только женщины 12:00PM-1:30PM	Только женщины 12:00PM-1:30PM	Только женщины 12:00PM-1:30PM
Академия плавания (2 дорожки) 9:30AM-2:30PM Sunday Fun day (1 дорожка) 2:30PM-3:30PM Программа Бридж (1 дорожка) 3:00PM-3:45PM	Для всех 1:30PM-03:15PM	Для всех 1:30PM-03:15PM	Для всех 1:30PM-03:15PM	Для всех 1:30PM-03:15PM	Для всех 1:30PM-03:15PM
	Swim team & Академия плавания (исключительно) 3:30PM-7:30PM	Swim team & Академия плавания (исключительно) 3:30PM-7:30PM	Swim team & Академия плавания (исключительно) 3:30PM-7:30PM	Swim team & Академия плавания (исключительно) 3:30PM-7:30PM	Swim team & Академия плавания (исключительно) 3:30PM-7:30PM
	Для всех 7:30PM-9:00PM	Для всех 7:30PM-9:00PM	Для всех 7:30PM-9:00PM	Для всех 7:30PM-9:00PM	
	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	

Правила пользованием бассейном и сауной включают:
Сауна открыта только в часы плавания членов Шорфронта.
Для плавания необходимо наличие плавательной шапочки.
Посещение бассейна и сауны разрешается только в плавательном костюме.
Плавать в нижнем белье строго запрещено.
Необходимо принять душ перед входом в бассейн и после сауны.
Мы просим мужчин покинуть бассейн за 5 минут до начала женского часа.
Дети до 14-ти лет должны постояно находиться в сопровождении взрослых.
Спасатели будут требовать соблюдения правил. Мы просим всех покинуть раздевалки до 10:30 часов вечера.

Shorefront YM-YWHA
Действительно с 6-го Мая, 2013

Расписание Тренажерного Зала

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Для всех 8:00AM-5:00PM	Для всех 8:00AM-12:00PM	Для всех 8:00AM-12:00PM	Для всех 8:00AM-12:00PM	Для всех 8:00AM-12:00PM	Для всех 8:00AM-12:00PM
	Только женщины 12:00PM-1:30PM	Только женщины 12:00PM-1:30PM	Только женщины 12:00M-1:30PM	Только женщины 12:00PM-1:30PM	Только женщины 12:00PM-1:30PM
	Для всех 1:30PM-9:00PM	Для всех 1:30PM-9:00PM	Для всех 1:30PM-9:00PM	Для всех 1:30PM-9:00PM	Для всех 1:30PM-4:00PM
	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	Только взрослые (возраст 16+) 9:00PM-10:00PM	

Правила тренажерного зала включают:
Посещение тренажерного зала разрешается только в спортивной форме.
Все сумки и личные вещи следует оставлять в раздевалке.
Вся обувь должна быть очищена от песка и грязи перед входом в тренажерный зал.
Дети от 13-ти до 15-ти лет могут пользоваться тренажерным залом только в сопровождении взрослых.
Дети в возрасте 12 лет и младше не могут ноходитса в тренажорном зале.
Инструктора будут требовать соблюдения правил. Мы просим всех покинуть раздевалки до 10:30 часов вечера.

Индивидуальные уроки по плаванию проводятса (только в часы плавания членов Шорфронта)
Для дополнительной информации пожалуйста звоните 718-646-1444 ext. 314

718.646.1444 3300 Coney Island Ave. Brooklyn, NY 11235 www.shorefronty.org