



# OGŁOSZENIE

**W dniu 27.02.2016 r. o godz. 15:00  
na basenie MCSiR w Płońsku przy  
ul. Kopernika 3 odbędą się zawody  
pływackie dla uczniów gimnazjum  
klas I-III**

**w następujących kategoriach:**

- **25 m stylem dowolnym**
- **50 m stylem dowolnym**

**WSTĘP BEZ OPŁAT**

**Zapisy u Pani Anny Dudy**

*Celem wydarzenia jest rozwijanie aktywności fizycznej oraz prozdrowotnej u młodzieży w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia organizowanej przez PCK.*

Opiekun Szkolnego Koła PCK

**W INTERNECIE MNIEJ  
PRZEBYWAJ  
NA BASENIE WIĘCEJ  
PŁYWAJ**

**POPRAWA KONDYCJI**

**SPALANIE KALORII**

**PRWIDŁOWA POSTAWA**



**RELAKS**

**ODPORNOŚĆ**

**DOTLENIANIE ORGANIZMU**

# **PRZEBIEG WYDARZENIA**

## **rozwijającego aktywność fizyczną i prozdrowotną u młodzieży**

**15:00 - spotkanie przy kasie basenowej**

- sprawdzenie listy obecności  
i wejście na basen**
  - rozgrzewka, omówienie zasad  
zawodów**
  - przeprowadzenie zawodów**
    - pobyt na rekreacji**
    - ogłoszenie wyników**
  - wręczenie dyplomów i nagród**
    - podziękowania**
- ok. 16:00- zakończenie**