



Always Exciting!
2022년 보령 방문의 해
Visit Boryeong 2022

보령국민체육센터 10월 수영강습 및 건강교실

추가 신청 안내

- 모집인원: 10개반 78명
 - 수영강습 : 9개반 69명 [초급 1, 중급 3, 고급 3, 상급 2]
 - 어르신 건강교실(수영): 1개반 9명
- 신청기간: 2023. 9. 25.(월) ~ 9. 27.(수) 16:00
- 강습기간: 2023. 10. 4.(수) ~ 10. 31.(화)
- 신청방법
 - 보령국민체육센터 방문
 - 온라인 접수 【보령시 공공체육시설 누리집 www.brcn.go.kr/sport】
- 추첨일시: 2023. 9. 27.(수) 17:00
 - 전용 프로그램 무작위 추첨(추첨 참관 가능)
 - 추첨결과 누리집 게시 및 합격자 개별 문자 통보
- 참고사항
 - 관내 거주자 우선 접수
 - 강습반 수준 미달 시 당첨이 취소될 수 있음
- 문의처: 보령국민체육센터(☎ 930-3348)

□ 강습시간 및 추가모집 인원

강습시간	강 습 반	요일	강습대상	추가모집 인원(명)
08:00~8:50	고급반	화·목	성인·청소년	5
09:00~9:50	중급반	월·수	성인·청소년	4
10:00~10:50	어르신 건강교실	화·목	경로	9
16:00~16:50	초급반	월·수	어린이(초등학생)	4
	중급반	월·수	어린이(초등학생)	12
	고급반	화·목	어린이(초등학생)	12
17:00~17:50	중급반	월·수	어린이(초등학생)	9
	상급반	화·목	어린이(초등학생)	12
19:00~19:50	고급반	화·목	성인·청소년	3
20:00~20:50	상급반	화·목	성인·청소년	8

□ 강습내용

- 수영강습

구 분	수업내용	등록자격
초 급	자유형	입문자
중 급	배영, 평영	자유형 가능자
고 급	접영	자유형, 배영, 평영 가능자
상 급	전문수영	IM(개인혼영) 100m 가능자

- 어르신 건강교실(수영)

수업내용	수업목표	등록자격
수중운동	걷기, 수영(걸으면서), 다양한 방법 걷기(런지, 교차, 발차기, 트위스트), 점프(제자리, 다리교차 등), 제자리 PT체조 등	경로 (65세 이상)
기구이용 수중운동	- 킥판 이용(자전거타기, 걷기, 당기며 걷기 등) - 아쿠아봉 이용(자전거타기, 허리구부리기 등) - 폴부이 이용(누우며 팔젓기, 자유형하기 등)	