דף הכנה אישי לשיעורי שחייה למבוגרים

מה להכין לפני המפגש הראשון

אחרי שתיאמתם מפגש, עברו על שלושה דברים פשוטים. סמנו מה ביררתם וכתבו את התשובות שקיבלתם.

01 פרטי הגעה

- ☐ כתובת ושעת הגעה _____
- ☐ נקודת המפגש עם המדריכים _____
- ☐ נגישות שחשוב לי לברר מראש _____

02 ציוד

בקשו מהמדריכים רשימה מסודרת לפני שקונים ציוד.

- ☐ מה להביא? _____
- ☐ מה מסופק במקום? _____
- ☐ האם צריך לרכוש משהו לפני השיעור? _____

03 נקודת הפתיחה שלי

למחשבה ולשיחה, לא מבחן. אין צורך להוכיח רמה מסוימת כדי לנהל את השיחה.

מה כבר ניסיתי במים? _____

מה נוח לי היום? _____

מה מעורר אצלי חשש? _____

מה ארצה להשיג? _____

> זו רשימת הכנה לשיחה ולהגעה, לא תרגול שחייה.
> את ההתנסות במים מתאימים עם המדריכים ובהשגחה המתאימה לרמה שלכם.

עוד לא תיאמתם שיחת היכרות?

לפרטי השיעורים ולפנייה אלינו

dynamicflowswim.com/swim-lessons-tel-aviv/

למדריך המלא באתר

דף אישי להדפסה ולשמירה