



Always Exciting!
2022년 보령 방문의 해
Visit Boryeong 2022

보령국민체육센터 4월 수영강습 및 건강교실

추가 신청 안내

1. 모집인원: 10개반 90명 【고·상급 8 / 어르신 건강교실 2】
2. 신청기간: 2023. 3. 28.(화) ~ 3. 30.(목)
3. 강습기간: 2023. 4. 3.(월) ~ 4. 27.(목)
4. 신청방법
 - 보령국민체육센터 방문
 - 온라인 접수 【보령시 공공체육시설 누리집 www.brcn.go.kr/sport】
5. 추첨일시: 2023. 3. 31.(금) 11:00
 - 전용 프로그램 무작위 추첨(추첨 참관 가능)
 - 추첨결과 누리집 게시 및 개별 문자 통보
6. 참고사항
 - 관내 거주자 우선 접수
 - 강습반 수준 미달 시 당첨이 취소될 수 있음
7. 문 의 처: 보령국민체육센터(☎ 930-3348)

□ 강습시간 및 추가모집 인원

강습시간	강 습 반	요일	강습대상	추가모집 인원(명)
06:10~07:00	고·상급반(A반)	월·수	성인·청소년	6
	고·상급반(B반)	화·목	성인·청소년	15
09:00~09:50	고·상급반(A반)	월·수	성인·청소년	2
	고·상급반(B반)	화·목	성인·청소년	11
10:00~10:50	어르신 건강교실	화·목	경로	13
14:00~14:50	어르신 건강교실	화·목	경로	15
17:00~17:50	고·상급반(A반)	월·수	어린이(초등학생)	5
	고·상급반(B반)	화·목	어린이(초등학생)	6
19:00~19:50	고·상급반(A반)	월·수	성인·청소년	10
	고·상급반(B반)	화·목	성인·청소년	7

□ 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) - 풀부이 이용(누우며 팔젓기, 자유형하기 등)	