

KURSUS RENANG & MENYELAMAT 2017

ANJURAN PUSAT SUKAN, UPM

- PROGRAM CUTI SEKOLAH-
SESI PAGI (9PG-11PG)
SESI PETANG (4PTG - 6.00PTG)
LOKASI : KOLAM RENANG UPM

Terbuka kepada warga UPM dan orang awam

Umur 6 tahun ke atas

Tidak perlu pandai berenang

Sekiranya berminat sila hadir ke Kolam Renang UPM @ Pusat Sukan UPM untuk Pendaftaran Penyertaan.....

Borang Penyertaan Kursus ini boleh diperolehi di Laman Web Pusat Sukan UPM. Sebarang pertanyaan boleh hubungi 03-89471285/03-89464289

Bermula dari 26 Ogos hingga 30 Ogos 2017!!!

Tahap 1

1. Keyakinan di Air cetek & Air dalam
2. Pernafasan dan Apungan di air
3. Teknik Gaya Bebas (Free Style)
4. Teknik Kuak Dada(Breast Stroke)

Tahap 2

1. Perbaiki Stroke Free Style & Breast Stroke
2. Teknik Berenang Mudah & Jimat Tenaga

Tahap 3 (Asas Menyelamat)

1. Teknik Menyelamat dari darat
2. Stroke Scissor Kick/Side Kick
3. Teknik Defense & Release
4. Teknik Renang Tunda mangsa di Air
(Chin Tow/ Cross Chest/ Extended Tow)

KURSUS RENANG TAHAP 1 2017

ANJURAN PUSAT SUKAN, UPM

BIL	PERKARA	YURAN PENYERTAAN(5 sesi)
		(RM)
1	Pelajar UPM	RM120.00
2	Staf UPM	RM150.00
3	Murid Sekolah Rendah	RM120.00
4	Pelajar Sekolah Menengah	RM150.00
5	Orang Dewasa	RM170.00

* Murid Sekolah Rendah : 6 tahun ke atas.

KURSUS RENANG TAHAP 2 2017

ANJURAN PUSAT SUKAN, UPM

BIL	PERKARA	YURAN PENYERTAAN(5 sesi)
		(RM)
1	Pelajar UPM	RM150.00
2	Staf UPM	RM180.00
3	Murid Sekolah Rendah	RM150.00
4	Pelajar Sekolah Menengah	RM180.00
5	Orang Dewasa	RM200.00

* Murid Sekolah Rendah : 6 tahun ke atas.

KURSUS RENANG TAHAP 1 & 2 2017 (PROGRAM CUTI SEKOLAH) ANJURAN PUSAT SUKAN, UPM

Bil.	Tarikh	Masa	Catatan
Sesi 1	26 Ogos 2017 (Sabtu)	9.00 pg – 11.00 pg 4.00 ptg – 6.00 ptg	
Sesi 2	27 Ogos 2017 (Ahad)	9.00 pg – 11.00 pg 4.00 ptg – 6.00 ptg	
Sesi 3	28 Ogos 2017 (Isnin)	9.00 pg – 11.00 pg 4.00 ptg – 6.00 ptg	
Sesi 4	29 Ogos 2017 (Selasa)	9.00 pg – 11.00 pg 4.00 ptg – 6.00 ptg	
Sesi 5	30 Ogos 2017 (Rabu)	9.00 pg – 11.00 pg 4.00 ptg – 6.00 ptg	