



ਮਾਊਂਟ ਰੇਨੀਅਰ ਪੂਲ

15 ਸਤੰਬਰ-16 ਨਵੰਬਰ

ਪਤਝੜ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਵਾਧੂ 2 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਗੋਦੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਵਧੀਆ।

ਖੇਖਲਾ ਸਿਰਾ (83 - 85 ਡਿਗਰੀ)					
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਸੋਮਵਾਰ/ਬੁੱਧਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ/ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੈਰ	6ਏ - 9ਏ	9. - ਦੁਪਹਿਰ	6ਏ-9ਏ	11:30.-1pm	9.-11:30.
	10. - 1p		10.-ਦੁਪਹਿਰ		
ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ	ਦੁਪਹਿਰ - 1 ਵਜੇ	ਦੁਪਹਿਰ - 1 ਵਜੇ	ਦੁਪਹਿਰ - 1 ਵਜੇ	11:30.-1pm****	11:30.-1pm****
	7p-9p***	6 ਵਜੇ - 7 ਵਜੇ ****	5 ਪੀ-9 ਪੀ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
		8 ਪੀ - 9 ਪੀ			
ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਸਰਤ (ਘੱਟ ਪਾਣੀ)	9ਏ - 10ਏ	7 ਪੀ - 8 ਪੀ	9ਏ-10ਏ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
ਡੀਪ ਐਂਡ (83 - 85 ਡਿਗਰੀ)					
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਸੋਮਵਾਰ/ਬੁੱਧਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ/ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ
ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਸਰਤ (ਡੂੰਘੀ ਪਾਣੀ)	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	10:15.-11.	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
ਲੈਪ ਸਵਿਮ	6ਏ-2ਪੀ	9ਏ-2ਪੀ	6ਏ-1ਪੀ	10:30.-1pm	9ਏ-1ਪੀ
	7:30 ਵਜੇ-9 ਵਜੇ	7:30 ਵਜੇ-9 ਵਜੇ	7:30 ਵਜੇ-9 ਵਜੇ		
ਪੁਰਾ ਪੁਲ (83 - 85 ਡਿਗਰੀ)					
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਸੋਮਵਾਰ/ਬੁੱਧਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ/ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ 1 ਵਜੇ	ਐਤਵਾਰ
ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਤੈਰਾਕੀ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਤੋਂ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

- *ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ: ਸਿਰਫ਼ ਘੱਟ ਖੇਖਲਾ ਸਿਰਾ।
- ** ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਤੈਰਾਕੀ: ਘੱਟ ਖੇਖਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ***ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਰ: ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਤੈਰਾਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ।
- **** ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਗਣਨਾ ਕਿਊਰਿਕ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠ ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 4-6:45 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੋਣਗੇ।
- *****ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ (1) ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਭਿਆਸ ਤੈਰਾਕੀ ਸਮਾਂ।

ਫਰੰਟ ਦਫਤਰ ਦੇ ਘੰਟੇ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫਰੰਟ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਰੁਕਣ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: 9:00 - 1:00 ਅਤੇ 4-7:30pm
- ਸ਼ਨੀਵਾਰ: 9:00 - 1:30pm
- ਐਤਵਾਰ: 9:00-1:00

ਵੈਬਸਾਈਟ: ਸਾਡੀ ਆਪਣੇ ਕੀਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਫ਼ਿਊਲ ਪੰਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਫ਼ਿਊਲ, ਫੀਸਾਂ, ਥੀਮਾ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ, ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਇੰਤੋ ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤੈਰਾਕੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ: ਇੱਕ ਫੀਸ, ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ!

ਇੱਕ ਲਈ ਆਓ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਨਹਿਰੋ! ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਖਲਾ ਪੂਲ ਟਾਈਮ ਦੇ 2.5 ਘੰਟੇ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ 11:30 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ (ਖੇਖਲਾ ਸਿਰਾ) ਅਤੇ ਲੈਪ ਤੈਰਾਕੀ (ਡੂੰਘੀ ਸਿਰਾ)

ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 2:00 ਵਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਤੈਰਾਕੀ (ਪੁਰਾ ਪੂਲ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ, ਡਾਈਵਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੈਰ

ਇੱਕ ਦਾਖਲਾ ਦੋਵੇਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸਵੇਰੇ 11:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2:00 ਵਜੇ ਤੱਕ) - ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਕੀਮਤ ਦੇ 2.5 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਪੂਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? ਹਾਈਲਾਈਨ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਡਾਈਵ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਲ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ 3-6 ਵਜੇ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਤਝੜ ਤੈਰਾਕੀ ਮੁਕਾਬਲੇ 11 ਅਤੇ 18 ਸਤੰਬਰ ਅਤੇ 4, 14 ਅਤੇ 16 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 3-6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠ: ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ 8 ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.mtrainierpool.com/swimseason ਦੇ ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।