



# Hồ bơi Mount Rainier

Ngày 11 tháng 11 năm 2024 – Ngày 2 tháng 2 năm 2025

## Lịch trình mùa đông



Đầu nông (83 °F – 85 °F)						
Đi bộ trên mặt nước	Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy
	10a – Trưa	9a - Trưa	10a – Trưa	9a - Trưa	10a – Trưa	11:30 sáng-1 giờ chiều
Bơi gia đình	Trưa – 1 giờ chiều	Trưa - 1 giờ chiều	Trưa – 1 giờ chiều	Trưa – 1 giờ chiều	Trưa – 1 giờ chiều	11:30 sáng – 1 giờ chiều
	5 giờ chiều đến 8 giờ tối	5 giờ chiều đến 7 giờ tối	5 giờ chiều đến 8 giờ tối	5 giờ chiều đến 7 giờ tối	5 giờ chiều đến 8 giờ tối	Không có
Bài tập dưới nước (Nước nông)	9 giờ sáng -10 giờ sáng	7 giờ tối-8 giờ tối	9 giờ sáng -10 giờ sáng	7 giờ tối-8 giờ tối	9 giờ sáng - 10 giờ sáng	Không có
Đầu sâu (83 °F – 85 °F)						
Bài tập dưới nước (Nước sâu)	Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy
	Không có	Không có	Không có	Không có	10:15 sáng- 11 sáng (2 lần đường)	Không có
Bơi lội	9 giờ sáng đến 1 giờ chiều (6 lần đường)	9 giờ sáng đến 1 giờ chiều (6 lần đường)	9 giờ sáng đến 1 giờ chiều (6 lần đường)	9 giờ sáng đến 1 giờ chiều (6 lần đường)	9 giờ sáng- 10 giờ 15 phút sáng (6 lần đường)	10:30 sáng – 11 giờ sáng (4 lần đường)
					10:15 sáng – 11 giờ sáng (4 lần đường)	11 giờ sáng-11 giờ 30 sáng (5 lần đường)
					11 giờ sáng- 1 giờ chiều (6 lần đường)	11:30 sáng-1 giờ chiều (6 lần đường)
	Không có	7 giờ tối-8 giờ tối (2 lần)	Không có	7 giờ tối-8 giờ tối (2 lần)	Không có	Không có
Toàn bộ hồ bơi (83 °F – 85 °F)						
Bơi mở	Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy
	Không có	Không có	Không có	Không có	Không có	1p – 2p

\*Bơi gia đình: Chỉ bơi ở vùng nước nông. \*\* Bơi tự do: Bao gồm bơi gia đình ở vùng nước nông

\*\*\*Giá theo ngày: Được tham gia tất cả các hoạt động bơi trừ Hoạt động dưới nước và Bài học bơi.

\*\*\*\* Giám giờ bơi dành cho gia đình vì giờ học bơi sẽ diễn ra từ 4-6:45 chiều vào thứ Hai và thứ Tư.

**GIỜ LÀM VIỆC CỦA QUẬN LÃNH THỔ :** Vui lòng đến trực tiếp quầy lễ tân hoặc gọi cho chúng tôi theo giờ làm việc bên dưới.

- Thứ Hai-Thứ Sáu: 9 giờ sáng – 1 giờ chiều và 4-7 giờ 30 chiều
- Thứ Bảy: 9 giờ sáng – 1 giờ 30 chiều

**TRANG WEB:** Hãy xem trang web đã cập nhật của chúng tôi với trang lịch trình mới bao gồm lịch trình dự kiến trong tương lai, lệ phí, chương trình thành viên bảo hiểm, học bổng, bài học bơi và nhiều thông tin khác. Sử dụng Mã QR bên dưới để biết thêm thông tin.

### THÔNG TIN VỀ CUỘC THI BƠI MỞ THỨ BẢY

đầu tiên của tháng (\$1 bơi)  
Thứ Bảy tuần thứ 2 - thứ 4 hàng tháng (Phí thường lệ)

**Ngày đặc biệt :**

Bơi Halloween, 26/10, 1-3 giờ chiều  
Wibit , 11/16, 1-2 giờ chiều



Hồ bơi Mount Rainier • 22722 19<sup>th</sup> Avenue So. • Des Moines, WA 98198

206.824.4722 • www.mtrainierpool.com • info@mtrainierpool.com