



Jeśli Twoje dziecko kocha wodę, ale obawiasz się o jego **bezpieczeństwo** podczas różnych wyjazdów, chcesz by potrafiło **pływać technicznie** i mogło w przyszłości korzystać z dobrego wpływu aktywności jaką jest pływanie, zapraszamy na zajęcia!

Nie wahaj się i zapisz na lekcje również dzieci lękliwe, które **boją się wody**, które podczas kąpieli mają problem z myciem włosów. Nasi instruktorzy dostosują tempo nauki do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka, oswoją z wodą oraz nauczą poprawnego pływania.

### ZAJĘCIA W WODZIE DLA DZIECI OD 3 ROKU ŻYCIA

To nauka przez zabawę, niezależnego i przede wszystkim bezpiecznego poruszania się w wodzie oraz pływania. W trakcie zajęć dzieci oswoją się z wodą poprzez zabawy ruchowe oraz muzyczno-ruchowe, nabiorą świadomości ciała, nauczą się prawidłowo nurkować oraz poprawią równowagę i koordynację ruchową.

Podział na grupy ze względu na wiek i umiejętności dzieci.

Lekcje odbywają się na basenie rekreacyjnym / 30minut - instruktorzy w wodzie.

### NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA DLA DZIECI OD 6 ROKU ŻYCIA

Zajęcia podczas których dziecko uczy się pływać lub rozwija nabyte już umiejętności pływania. Szczególną uwagę zwracamy na kształtowanie prawidłowej sylwetki oraz bezpieczne zabawy w wodzie. Oprócz nauki stylów dzieci uczą się skakać do wody i nurkować.

Jeśli Twoje dziecko nie uczyło się pływać lub boi się wody to idealny moment by rozpocząć przygodę na basenie pod opieką wykwalifikowanej kadry.

Lekcje odbywają się z podziałem na grupy w zależności od poziomu zaawansowania.

Na basenie rekreacyjnym / 30 minut – instruktor w wodzie lub na basenie 25m / 45 minut – instruktor na brzegu.

### SEKCJA DOSKONALENIA NAUKI PŁYWANIA DLA DZIECI STARSZYCH

Twoje dziecko potrafi już pływać, swobodnie pokonuje dystans 25m, ale chcesz by doskonało i rozwijało swoje umiejętności? Na tych zajęciach poprawi technikę, poszerzy umiejętności pływackie, będzie skakało do wody oraz nurkowało.

Lekcje odbywają się na basenie 25m / 45 minut – instruktor na brzegu.



Chcesz się dobrze czuć w wodzie? Szukasz zdrowej aktywności? A może Twój kręgosłup potrzebuje wsparcia? Umiesz pływać, ale chcesz udoskonalić swoje umiejętności? Pozwól sobie na zdrową aktywności w wodzie!

### **NAUKA PŁYWANIA DLA DOROSŁYCH**

→ poziom początkujący

Jeśli chcesz nauczyć się pływać od podstaw, przeraża Cię brak gruntu pod nogami lub boisz się zanurzyć twarz to zajęcia dla początkujących są dla Ciebie. Nasi trenerzy oswajają lęk oraz uczą prawidłowych ruchów, które wprowadzają w świat dalszej nauki konkretnymi stylami. Zajęcia w wodzie pomagają rozluźnić ciało i rozwijają mięśnie bez obciążania stawów.

Lekcje odbywają się na basenie rekreacyjnym / 45 minut – instruktor w wodzie lub na basenie 25m / 45 minut – instruktor na brzegu, w zależności od potrzeb kursantów.

→ poziom średniozaawansowany

Jeśli pierwsze kroki w basenie masz już za sobą, jesteś w stanie przepłynąć 25m nie zatrzymując się i nie boisz się braku gruntu pod nogami lub kiedyś uczono Cię pływać, ale potrzebujesz kilku wskazówek, żeby poprawić swoją technikę i stać się mistrzem te zajęcia są dla Ciebie. Być może szybko się męczysz i nie wiesz jak to zmienić – nie marnuj czasu, nasi trenerzy pomogą Ci udoskonalić umiejętności.

Lekcje odbywają się na basenie 25m / 45 minut – instruktor na brzegu.

→ poziom zaawansowany

Potrzebujesz solidnego wysiłku pod kontrolą trenera? Na tych zajęciach poprawisz najmniejszy błąd techniczny i popłyniesz jeszcze szybciej.

Lekcje odbywają się na basenie 25m / 45 minut – instruktor na brzegu.

### **PŁYWANIE RODZINNE**

Chcesz chodzić na basen ze swoim dzieckiem, ale nie wiesz jak korzystnie spędzić czas w wodzie? Nauczymy Was jak wspólnie się bawić rozwijając Wasze umiejętności pływackie. Spędźcie razem wspaniały czas!

Zajęcia odbywają się w niedzielę na basenie rekreacyjnym / 30 minut - instruktor w wodzie.

### **AKTYWNY SENIOR**

Chcesz aktywnie spędzić czas w wodzie? Te zajęcia są dla Ciebie - obejmują ćwiczenia ruchowe podczas których, poprawisz równowagę, wzmocnisz mięśnie nie obciążając stawów oraz udoskonalisz lub nabędziesz umiejętności pływania.

Zajęcia odbywają się na basenie rekreacyjnym / 30minut – instruktor w wodzie.



## ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

Nie ważne ile masz lat, czy boisz się wody czy chcesz rozwijać swoje pływackie umiejętności. Jeśli nie chcesz / Twoje dziecko nie chce uczestniczyć w zajęciach grupowych te zajęcia są szyte na miarę Twoich / Twojego dziecka potrzeb i możliwości.

Zajęcia odbywają się na basenie 25m / 45 minut – instruktor w wodzie lub na brzegu.

## **CENNIK**

### ZAJĘCIA W WODZIE DLA DZIECI OD 3 ROKU ŻYCIA

#### **basen rekreacyjny**

30 minut / dwóch instruktorów w wodzie

ilość osób w grupie: 8

cena: jedno zajęcia 50zł / opłata miesięczna

\*możliwość odrabiania (zgłoszonych przynajmniej dzień wcześniej) nieobecności

### NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA DLA DZIECI OD 6 ROKU ŻYCIA

#### **basen rekreacyjny**

30 minut / dwóch instruktor w wodzie

ilość osób w grupie: 8

cena: jedno zajęcia 50zł / opłata miesięczna

\*możliwość odrabiania (zgłoszonych przynajmniej dzień wcześniej) nieobecności

#### **basen sportowy**

45 minut / instruktor na brzegu

ilość osób w grupie: 8

cena: jedno zajęcia 50zł / opłata miesięczna

\*możliwość odrabiania (zgłoszonych przynajmniej dzień wcześniej) nieobecności

#### **basen sportowy**

45 minut / instruktor na brzegu

ilość osób w grupie: 15

cena jedno zajęcia: 30zł / opłata miesięczna

\*możliwość odrabiania (zgłoszonych przynajmniej dzień wcześniej) nieobecności

### SEKCJA DOSKONALENIA NAUKI PŁYWANIA DLA DZIECI STARSZYCH

#### **basen sportowy**

45 minut / instruktor na brzegu

ilość osób w grupie: 8

cena: jedno zajęcia 50zł / opłata miesięczna

\*możliwość odrabiania (zgłoszonych przynajmniej dzień wcześniej) nieobecności



### **basen sportowy**

45 minut / instruktor na brzegu

ilość osób w grupie: 15

cena jedno zajęcia: 30zł / opłata miesięczna

\*możliwość odrabiania (zgłoszonych przynajmniej dzień wcześniej) nieobecności

### **NAUKA PŁYWANIA DLA DOROSŁYCH**

45 minut

ilość osób w grupie: 10

cena: jedno zajęcia 40zł / opłata miesięczna

### **PŁYWANIE RODZINNE**

30 minut

cena: 50zł / osoba

### **AKTYWNY SENIOR**

30 minut

cena: 35zł

### **ZAJĘCIA INDYWIDUALNE**

45minut

cena: 120zł / 1 osoba

180zł / 2 osoby

**ZAPISY telefonicznie: 507 605 305**

Uczymy mądrze - zwracając uwagę na zdrowotne aspekty pływania 🍑  
Nasza kadra to certyfikowani instruktorzy pływania, m.in. byli medaliści i finaliści  
Mistrzostw Polski, fizjoterapeuci i pedagodzy.  
Świetnie przygotowani, pełni pasji oraz zaangażowania.  
Podczas zajęć o bezpieczeństwo dbają nasi trenerzy oraz ratownicy.