

MSP AQUARIUS ZAPRASZA

Na Wakacyjny Kurs Nauki Pływania

od 1 lipca

Zajęcia odbywać się będą w dwóch grupach wiekowych:

- **dzieci w wieku 6-8 lat**
- **dzieci w wieku 9-14 lat;**

Wszystkie zajęcia odbywają się pod opieką wykwalifikowanej kadry instruktorskiej.

Wakacyjny kurs pływania w Pływalni obejmuje :

- osvajanie z wodą, ćwiczenia wypornościowe
 - naukę leżenia na piersiach i grzbiecie, doskonalenie oddychania pod wodą,
 - naukę pracy nóg do stylu grzbietowego i dowolnego
 - naukę poślizgu na piersiach i grzbiecie, doskonalenie pracy nóg do stylu grzbietowego i dowolnego
 - doskonalenie pływania z przyborami na grzbiecie i piersiach (woda głęboka), nauka pracy ramion do stylu grzbietowego
 - doskonalenie pracy ramion do grzbietu, kontynuacja pływania na grzbiecie i piersiach z przyborami (woda głęboka), nauka pracy ramion do stylu dowolnego
 - doskonalenie pływania na grzbiecie i piersiach bez przyborów, koordynacja pracy ramion i nóg do stylu grzbietowego i dowolnego
- połączenie koordynacji pracy ramion i nóg w stylu dowolnym z oddychaniem
- pływanie pełnym stylem grzbietowym, utrzymywanie się na powierzchni wody w pozycji pionowej
 - pływanie pełnym stylem dowolnym, skoki do wody
 - utrwalanie poznanych umiejętności pływackich, gry i zabawy w wodzie Niepowtarzalna okazja, aby nauczyć się pływać i pamiętaj o tym że nigdy nie jest za późno na naukę pływania!!!



Nie czekaj i już dziś zapisz swoje dzieci na kurs.

Zajęcia dla dzieci odbywać się raz w tygodniu w godzinach

17.00 i 18.00

Cena kursu to jedyne 50 zł
(przy liczbie uczestników 15 osób)

Zadzwoń! 500-124-513 Justyna Woźniak