

PŘIHLÁŠKA DO PLAVECKÉHO KURZU PRO DOSPĚLÉ

17.10 - 19.12.2018, WELLNESS CENTRUM BRUNTÁL, CENA 1990 Kč/10 lekcí



Jméno a příjmení:

Věk:

tel.:

email:

Bydliště (nutné pro vystavení daňového dokladu):

Skupina*:

začátečníci, škola kraulu, zdokonalovací kurz

Základní plavecká výuka (začátečníci) je určena především úplným neplavcům, nebo zázakníkům, kteří s obtížemi uplavou max. 10 m. U plavání nemají pocit bezpečí popř. nemají jistotu vyrovnání se s nečekanými situacemi ve vodním prostředí - pád do vody, plavání v hluboké vodě, překonávání vln přelévajících se přes obličej. Každou středu od 17.00 do 18.00 hodin

Škola kraulu - kurz je určen středně pokročilým zájemcům, kteří uplavou min. 25 m jakýmkoliv způsobem a alespoň částečně zvládnou plavecké dýchání (výdech pod vodní hladinou s ponořeným obličejem). Všechny 10 lekcí se zaměřuje na rozvoj a zdokonalení plaveckého způsobu kraul. Ostatní plavecké způsoby (prsá a znak) jsou vyučovány okrajově jako doplňková a kompenzační cvičení. Přibližné poměry výuky 20 % základní plavecké dovednosti, 60 % plavecký způsob kraul, 20 % plavecký způsob znak a prsa. Každou středu od 19.00 do 20.00 hodin

Zdokonalovací kurz - je také určen středně pokročilým plavcům, kteří uplavou min. 10 m - 100 m a alespoň částečně umí plavecké dýchání (výdech pod vodní hladinou s ponořeným obličejem). Je ideálním kurzem pro absolventy kurzu pro začátečníky popř. pro zájemce, kteří chtějí získat větší pocit jistoty ve vodě, chtějí plavat snadněji a uplavat větší vzdálenost. Jeho primárním cílem je umožnit efektivnější zvládnutí plaveckého způsobu prsa. Přibližné poměry výukových částí: 20 % rozvoj základních plaveckých dovednosti, 50 % rozvoj plaveckého způsobu prsa, 20% rozvoj znaku, 10% seznámení se s vybranými prvky plaveckého způsobu kraul. Každou středu od 19.00 do 20.00 hodin

KONTAKT A BLIŽŠÍ INFORMACE: Mgr. Oldřich Mičan - FUN - Line Pro, IČ: 02302136, Sídlo: Krnov, Pod Cvilínem, SPC G 460/35, PSČ 794 01, tel.: +420 777 096 703 č.ú. 19-4464610227/0100 Komerční banka a.s., email: info@fun-line.cz, www.fun-line.cz

* nehodící se škrtněte nebo smažte (ve Wordu nebo v Libre Office v úpravě písma zadejte ~~přeškrtnout~~)