

PŘIHLÁŠKA DO PLAVECKÉHO KURZU PRO DOSPĚLÉ (odešlete do 14.4.2019)

17.4. - 26.6.2019, 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, tréninková skupina 4 style

Základní plavecká výuka (začátečníci) je určena především úplným neplavcům, nebo zákazníkům, 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 – způsob prsa - je 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 dovedností, 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**

Tréninková skupina 4 style - je určen plavcům, kteří uplavou bez zastavení jedním plaveckým způsobem (znak, prsa, kraul) min. 100 m, umí plavecké dýchání (výdech pod vodní hladinou s ponořeným obličejem). Je ideálním kurzem pro absolventy školy kraulu popř. pro zájemce, kteří chtějí získat více plaveckých dovedností a širší rozhled v technice všech plaveckých způsobů a v základních tréninkových metodách výkonnostního plavání. Jeho cílem je umožnit efektivnější zvládnutí plaveckého způsobu kraul (cca 40 % obsahu kurzu), dále rozvoj a zdokonalení plaveckého způsobu znak, prsa a výuka motýlka. Stranou nezůstane ani rozvoj dalších plaveckých dovedností např. kotoulová obrátka. 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., **přihlášku odešlete na email: info@fun-line.cz**, www.fun-line.cz

* nehodící se škrtněte nebo smažte (ve Wordu nebo v Libre Office v úpravě písma zadejte ~~přeskrtnout~~), **časy začátku kurzů se mohou po dohodě změnit dle počtu plavců přihlášených do jednotlivých kurzů (kurz bude otevřen v případě min. 5 přihlášených)