

POZIOMY GRUP

NAUKA PŁYWANIA

NAZWA GRUPY	WIEK	CZAS TRWANIA ZAJĘĆ	WYMAGANE UMIEJĘTNOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI NABYTE PODCZAS ZAJĘĆ	DODATKOWE UWAGI	LICZBA OSÓB W GRUPIE	CENA
L0	3-5 lata	30min.	- brak umiejętności pływackich	- zanurzanie twarzy do wody leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborami poruszanie się na brzuchu i plecach z makaronem	zajęcia odbywają się z osobą dorosłą Basen sportowy	do 10 osób	14zł./1 zajęcia <u>Karnet (15zajęć-raz w tygodniu)- 210 zł.</u> I RATA (7 zajęć)- 98 zł. II RATA(8 ZAJĘĆ)- 112 zł Lub <u>Karnet (30 zajęć-2 razy w tygodniu)- 420 zł.</u> I RATA (15 zajęć)- 210 zł II RATA (15 zajęć)- 210 zł

L1	5-6lat	30min.	- brak umiejętności pływackich	- zanurzenie twarzy do wody leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborami poruszanie się na brzuchu i plecach z makaronem	Dzieci pływają samodzielnie- bez rodzica Basen sportowy	do 10 osób	<p>14zł./1 zajęcia</p> <p><u>Karnet (15zajęć-raz w tygodniu)- 210 zł.</u> I RATA (7 zajęć)- 98 zł. II RATA(8 ZAJĘĆ)- 112 zł Lub</p> <p><u>Karnet (30 zajęć-2 razy w tygodniu)- 420 zł.</u> I RATA (15 zajęć)- 210 zł II RATA (15 zajęć)- 210 zł</p>
L2	4-6lat	30min.	zanurzenie twarzy do wody leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborami poruszanie się na brzuchu i plecach z makaronem	poruszanie się na brzuchu i plecach z deską/ bez deski wślizgi do wody skoki na nogi ze słupka	Dzieci pływają samodzielnie- bez rodzica Basen sportowy	do 10 osób	<p>14zł./1 zajęcia</p> <p><u>Karnet (15zajęć-raz w tygodniu)- 210 zł.</u> I RATA (7 zajęć)- 98 zł. II RATA(8 ZAJĘĆ)- 112 zł Lub</p> <p><u>Karnet (30 zajęć-2 razy w tygodniu)- 420 zł.</u> I RATA (15 zajęć)- 210 zł II RATA (15 zajęć)- 210 zł</p>

L3	od 7lat	45min.	- brak umiejętności pływackich	- zanurzenie twarzy do wody leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborami poruszanie się na brzuchu i plecach z przyborami i bez nauka ruchów napędowych kończyn górnych	Basen sportowy	do 15 osób	<p>21 zł./1 zajęcia</p> <p><u>Karnet (15zajęć-raz w tygodniu)- 315 zł.</u> I RATA (7 zajęć)- 147 zł. II RATA(8 ZAJĘĆ)- 168 zł Lub</p> <p><u>Karnet (30 zajęć-2 razy w tygodniu)- 630 zł.</u> I RATA (15 zajęć)- 315 zł II RATA (15 zajęć)- 315 zł</p>
L4	od 7lat	45min.	poruszanie się na brzuchu i plecach z deską/ bez deski pływanie grzbietem wślizgi do wody skoki na nogi ze słupka	doskonalenie pływania grzbietem nauka oddechu do kaula nauka pracy rąk do kraula nauka wślizgów do wody na główkę	Basen sportowy	do 15 osób	<p>21 zł./1 zajęcia</p> <p><u>Karnet (15zajęć-raz w tygodniu)- 315 zł.</u> I RATA (7 zajęć)- 147 zł. II RATA(8 ZAJĘĆ)- 168 zł Lub</p> <p><u>Karnet (30 zajęć-2 razy w tygodniu)- 630 zł.</u> I RATA (15 zajęć)- 315 zł II RATA (15 zajęć)- 315 zł</p>

L5	od 9lat	45min.	- pływanie grzbietem i kraulem	doskonalenie grzbietu i kraula nauka stylu klasycznego nauka skoku na główkę/ nawrotów	Basen sportowy	do 15 osób	<p>21 zł./1 zajęcia</p> <p><u>Karnet (15zajęć-raz w tygodniu)- 315 zł.</u> I RATA (7 zajęć)- 147 zł. II RATA(8 ZAJĘĆ)- 168 zł Lub</p> <p><u>Karnet (30 zajęć-2 razy w tygodniu)- 630 zł.</u> I RATA (15 zajęć)- 315 zł II RATA (15 zajęć)- 315 zł</p>
L6	od 9lat	45min.	- pływanie kraulem, grzbietem, klasycznym	doskonalenie Technik pływackich nauka stylu motylkowego	Basen sportowy	do 15 osób	<p>21 zł./1 zajęcia</p> <p><u>Karnet (15zajęć-raz w tygodniu)- 315 zł.</u> I RATA (7 zajęć)- 147 zł. II RATA(8 ZAJĘĆ)- 168 zł Lub</p> <p><u>Karnet (30 zajęć-2 razy w tygodniu)- 630 zł.</u> I RATA (15 zajęć)- 315 zł II RATA (15 zajęć)- 315 zł</p>

DOROŚLI	CZAS	WYMAGANE UMIEJĘTNOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI NABYTE PODCZAS ZAJĘĆ	DODATKOWE UWAGI	
D1	45m	- brak umiejętności pływackich	- zanurzanie twarzy do wody leżenie na piersiach i grzbiecie z przyborami poruszanie się na brzuchu i plecach z przyborami i bez nauka ruchów napędowych kończyn górnych	Basen sportowy	do 15osób
D2	45m	poruszanie się na brzuchu i plecach z deską/ bez deski pływanie grzbietem wślizgi do wody skoki na nogi ze słupka	doskonalenie pływania grzbietem nauka oddechu do kaula nauka pracy rąk do kraula nauka wślizgów do wody na główkę	Basen sportowy	do 15osób
D3	45m	- pływanie grzbietem i kraulem	doskonalenie grzbietu i kraula/ nauka stylu klasycznego nauka skoku na główkę	Basen sportowy	do 15osób
D4	45m	- swobodne pływanie kraulem, grzbietem, klasycznym	trening sportowy doskonalenie Techniek pływackich	Basen sportowy	do 15osób

