

plavecká škola



Hry a základy plavání - nejmenší (3 – 6 let)

„První krůčky“ k plaveckým dovednostem, seznámení se s vodním prostředím formou her a zábavy v doprovodu rodičů – pomoc při pohybu v prostorách bazénu u nejmenších. Jde zejména o získání kladného vztahu dětí k pohybu, vodě a radostné trávení volného času.

CENA LEKCE (45 min): 1600,- Kč/pololetí (sleva pro sourozence 10 %)
160,- Kč/jednotlivou lekci

Hry a základy plavání - větší (6 – 10 let)*

Zdokonalování plavecké techniky, zároveň využití herních prvků v lekcích. Cílem je zlepšení již nabytých dovedností, zábava při hrách a aktivně tráveném volném čase.

Rozvoj plaveckých dovedností začátečníci/pokročilí (6 – 10 let, 10 – 15 let)*

Lekce plavání zaměřené na rozvoj jednotlivých plaveckých způsobů. Budou vedeny více tréninkově než herně, přesto nebude ambicí účast na plaveckých závodech. Nejedná se o plavecký oddíl, ale čistě o osobní rozvoj, radost z nově nabytých dovedností a aktivně tráveného volného času.

Věkové zařazení je orientační, možno individuálně upravit dle stávajících dovedností dítěte.

*CENA LEKCE (45 min): 1500,- Kč/pololetí (sleva pro sourozence 10 %)
150,- Kč/jednotlivou lekci

Plavecká technika**

Základy plaveckých dovedností, plavání pro radost a kondici pro všechny věkové skupiny. Součástí lekcí je videorozbor techniky. Vhodné i pro dospělé neplavce!

Kondiční plavání**

Zdokonalení plavecké techniky, plavání pro radost a kondici pro všechny věkové i výkonnostní skupiny. Součástí lekcí je videorozbor techniky.

**CENA LEKCE (60 min): 1500,- Kč/pololetí
150,- Kč/jednotlivou lekci

Aquaerobik

Aerobní rytmické cvičení nejen pro ženy. Pohyb vhodný pro různé věkové, výkonnostní i váhové kategorie. Jde o jednoduché, správně prováděné cviky v různých hloubkách vody, které posiluje a zároveň protahuje náš pohybový aparát s minimálním zatížením kloubního systému.

CENA LEKCE (45 + 15 min): 1500,- Kč/pololetí 1x týdně
2500,- Kč/pololetí 2x týdně
150,- Kč/lekci

Těšíme se na společně strávené chvíle s malými i velkými!

LÁZNĚ Nové Město na Moravě

Plavecká škola ZDEMAR VYSOČINA s.r.o.

Tel.: Tereza Červinková 605 91 82 61

plavecká škola



Hry a základy plavání - nejmenší (3 – 6 let)

„První krůčky“ k plaveckým dovednostem, seznámení se s vodním prostředím formou her a zábavy v doprovodu rodičů – pomoc při pohybu v prostorách bazénu u nejmenších. Jde zejména o získání kladného vztahu dětí k pohybu, vodě a radostné trávení volného času.

CENA LEKCE (45 min): 1600,- Kč/pololetí (sleva pro sourozence 10 %)
160,- Kč/jednotlivou lekci

Hry a základy plavání - větší (6 – 10 let)*

Zdokonalování plavecké techniky, zároveň využití herních prvků v lekcích. Cílem je zlepšení již nabytých dovedností, zábava při hrách a aktivně tráveném volném čase.

Rozvoj plaveckých dovedností začátečníci/pokročilí (6 – 10 let, 10 – 15 let)*

Lekce plavání zaměřené na rozvoj jednotlivých plaveckých způsobů. Budou vedeny více tréninkově než herně, přesto nebude ambicí účast na plaveckých závodech. Nejedná se o plavecký oddíl, ale čistě o osobní rozvoj, radost z nově nabytých dovedností a aktivně tráveného volného času.

Věkové zařazení je orientační, možno individuálně upravit dle stávajících dovedností dítěte.

*CENA LEKCE (45 min): 1500,- Kč/pololetí (sleva pro sourozence 10 %)
150,- Kč/jednotlivou lekci

Plavecká technika**

Základy plaveckých dovedností, plavání pro radost a kondici pro všechny věkové skupiny. Součástí lekcí je videorozbor techniky. Vhodné i pro dospělé neplavce!

Kondiční plavání**

Zdokonalení plavecké techniky, plavání pro radost a kondici pro všechny věkové i výkonnostní skupiny. Součástí lekcí je videorozbor techniky.

**CENA LEKCE (60 min): 1500,- Kč/pololetí
150,- Kč/jednotlivou lekci

Aquaerobik

Aerobní rytmické cvičení nejen pro ženy. Pohyb vhodný pro různé věkové, výkonnostní i váhové kategorie. Jde o jednoduché, správně prováděné cviky v různých hloubkách vody, které posiluje a zároveň protahuje náš pohybový aparát s minimálním zatížením kloubního systému.

CENA LEKCE (45 + 15 min): 1500,- Kč/pololetí 1x týdně
2500,- Kč/pololetí 2x týdně
150,- Kč/lekci

Těšíme se na společně strávené chvíle s malými i velkými!

LÁZNĚ Nové Město na Moravě

Plavecká škola ZDEMAR VYSOČINA s.r.o.

Tel.: Tereza Červinková 605 91 82 61