



# Wodne atrakcje na wakacje

**W okresie wakacyjnym przygotowaliśmy dla Państwa wiele dodatkowych zajęć i atrakcji**

## **Kursy pływania dla niemowląt i dzieci do 4 lat**

Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów posiadających bardzo dobry kontakt z dziećmi. Poprzez gry i zabawy w wodzie dzieci poznają nowe środowisko i jednocześnie nabierają odporności na bakterie i wirusy. Kursy odbywają się w basenie rekreacyjnym, gdzie temperatura wody wynosi 38°C.



### **W KAŻDĄ ŚRODĘ LIPCA I SIERPNI W NASTĘPUJĄCYCH GRUPACH**

Gr.	Wiek	Godzina zajęć	Terminy zajęć	Ilość/koszt
I	od 3 do 9 m-cy	17:00-17:30	<b>KURS W LIPCU:</b> 4, 11, 18, 25 lipca 2012  <b>KURS w SIERPNIU:</b> 1, 8, 22, 29 sierpnia 2012	4 zajęcia/ 108,00 zł
II	od 9 do 14 m-cy	17:30-18:00		
III	od 2 do 3 lat	18:00-18:30		
IV	od 3 do 4 lat	18:30-19:00		
V	od 14 m-cy do 2 lat	19:00-19:30		

### **W KAŻDĄ NIEDZIELĘ LIPCA I SIERPNI W NASTĘPUJĄCYCH GRUPACH**

Gr.	Wiek	Godzina zajęć	Terminy zajęć	Ilość/koszt
VI	od 14 m-cy do 2 lat	9:00-9:30	<b>KURS W LIPCU:</b> 1, 8, 15, 22, 29 lipca 2012  <b>KURS W SIERPNIU:</b> 5, 12, 19, 26 sierpnia 2012	5 zajęć/ 135,00 zł
VII	od 3 do 4 lat	9:30-10:00		
VIII	od 2 do 3 lat	10:00-10:30		
IX	od 3 do 9 m-cy	10:30-11:00		
X	od 9 do 14 m-cy	11:00-11:30		

**OKRES 01.07 – 31.08.2012, PONIEDZIAŁEK – ŚRODA (2 X W TYGODNIU)**

Gr.	Wiek	Początek kursu	Godzina zajęć	Ilość/koszt	Rodzaj zajęć *
I	6 – 10	od 2 lipca	16.15 – 17.00	17 zajęć /255 zł	Nauka pływania
II	6 – 10	od 2 lipca	17.00 – 17.45	17 zajęć /255 zł	Nauka i doskonalenie
III	od 11 lat	od 2 lipca	17.45 – 18.30	17 zajęć /255 zł	Nauka pływania
IV	od 11 lat	od 2 lipca	18.30 – 19.15	17 zajęć /255 zł	Nauka i doskonalenie
V	DOROŚLI	od 2 lipca	19.15 – 20.00	17 zajęć /255 zł	Nauka pływania

**OKRES 01.07 – 31.08.2012, WTOREK - CZWARTEK (2 X W TYGODNIU)**

Gr.	Wiek	Początek kursu	Godzina zajęć	Ilość/koszt	Rodzaj zajęć *
VI	6 – 10	od 3 lipca	16.15 – 17.00	18 zajęć /270 zł	Nauka pływania
VII	6 – 10	od 3 lipca	17.00 – 17.45	18 zajęć /270 zł	Nauka i doskonalenie
VIII	od 11 lat	od 3 lipca	17.45 – 18.30	18 zajęć /270 zł	Nauka pływania
IX	od 11 lat	od 3 lipca	18.30 – 19.15	18 zajęć /270 zł	Nauka i doskonalenie
X	DOROŚLI	od 3 lipca	19.15 – 20.00	18 zajęć /270 zł	Nauka i doskonalenie

## Wakacyjne zajęcia nauki pływania

Wakacje do idealny moment by nauczyć się pływać albo udoskonalić swoje umiejętności. Przygotowaliśmy dla Ciebie dwa rodzaje kursów, po których będziesz mógł korzystać ze wszystkich wodnych atrakcji na wakacjach.

### Kurs nauki pływania przeznaczony dla osób nie pływających

Obejmuje on oswojenie się ze środowiskiem wodnym, naukę ruchów napędowych nóg i ramion przygotowujących do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach, poślizgi, zanurzenia, proste skoki.



### Kurs nauki i doskonalenia pływania

Obejmuje on doskonalenie posiadanych umiejętności pływackich – ruchy napędowe ramion i nóg w stylach pływackich, ćwiczenia koordynacyjne, strzałki/poślizgi, skoki, nurkowania. Pływanie pod wodą i pokonywanie przeszkód.

## Zapraszamy Wszystkich na zajęcia fitness w wodzie

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ OD 1 DO 31 LIPCA 2012 ROKU

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
od 20.00 do 20.30 prowadzi	Aqua Areobic p. Kasia	Aqua Areobic p. Kasia	Aqua Zumba p. Barbara	Aqua Areobic p. Adrianna
od 20.35 do 21.05 prowadzi	Aqua Areobic p. Kasia	Aqua Areobic p. Kasia	Aqua Zumba p. Barbara	Aqua Areobic p. Adrianna
od 21.10 do 21.40 prowadzi	Aqua Areobic p. Kasia	Aqua Areobic p. Kasia	Aqua Zumba p. Barbara	Aqua Areobic p. Adrianna

Szczegółowe regulaminy, cenniki znajdują się na stronie [www.basen-muszelka.pl](http://www.basen-muszelka.pl)