

Vážení rodičia, od **25.09.2023 (pondelok)** organizuje na krytej plavárni v PB

## Považskobystrický plavecký oddiel

# Základný plavecký kurz

- pre deti **2017 a staršie** v hlbokej vode, maximálne 3 deti na 1 učiteľa

- cieľom sú základné plavecké zručnosti – dýchanie, vznášanie, splývanie, skoky do vody, potápanie, preplávanie 10 - 25 m jedným plaveckým spôsobom, základy pl.spôsobov – kraul, znak, prsia, delfín

- **Termín:**

**I. 25.09.2023 – 01. 11. 2022, (6 týždňov),**

**2x týždenne: pondelok, streda 17.00 – 18.00**

**II. 26.09.2023 – 02. 11. 2022, (6 týždňov),**

**2x týždenne: utorok, štvrtok 17.00 – 18.00**

- **Počet hodín: 10 + 2 (10 hodín predplatených plus 2 navyac)**

- **Cena kurzu: 75,- eur, v prípade nedokončenia kurzu vraciame alikvotnú časť, teda 7,50/hod.**

- Po ukončení je možnosť pokračovať v zdokonaľovacom plávaní celoročne.

- Kurzy organizujeme už 18 rokov (naučili sme plávať už viac ako 1200 detí v PB a okolí)

- Tréneri: s platnými trénerskými licenciami Slovenskej plaveckej federácie (SPF) a vodnými záchranárskymi licenciami Slovenského červeného kríža:

### **PaedDr. Karel Procházka, PhD**

Pôsobenie: metodická komisia SPF, asistent reprezentačného trénera SPF, bývalý osobný tréner našich olympionikov K. Listopadovej a R. Nagya, súčasný osobný tréner seniorskej reprezentantky SR Nikolety Trníkovej.

### **Ingrid Draková**

### **Mgr. Dušan Novák**

### **Bc. Katarína Tomanová**



V prípade záujmu detí je možné pokračovať v kondičnom, zdravotnom, alebo v športovom plávaní v

**Považskobystrickom plaveckom oddieli (www.pbpo.sk)**

**PRIHLÁŠKY, BLIŽŠIE INFORMÁCIE NA T.Č. 0915 743 083**

**NA KURZ JE POTREBNÉ SA VOPRED PRIHLÁSIŤ!!!**