

Vážení rodičia, od **26.02. 2024 (pondelok)** a **27.02.2024 (utorok)**

organizuje na krytej plavárni v PB

Považskobystrický plavecký oddiel

Základný plavecký kurz

- pre deti **2018 a staršie** v hlbokej vode, maximálne 4 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. 26.02.2024 – 10. 04. 2024, (7 týždňov),

2x týždenne: pondelok, streda 16.00 – 17.00

II. 27.02.2024 – 11. 04. 2024, (7 týždňov),

2x týždenne: utorok, štvrtok 17.00 – 18.00

- **Počet hodín: 12 + 2 (12 hodín predplatených plus 2 navyč)**

- **Cena kurzu: 100,- eur**

- Po ukončení je možnosť pokračovať v zdokonaľovaní plávania celoročne.

- Kurzy organizujeme už 19 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!!!