

Kursy oswajania z wodą BOBAS / RODZIC + DZIECKO sezon 2021/2022

ETAPY KSZTAŁCENIA

BOBAS 3-12 msc

- kształtowanie czucia wody
- oswojenie z środowiskiem pozadomowym
- nauka utrzymywania różnych pozycji w wodzie (na grzbiecie, na piersiach, w pionie)
- zanurzanie pod powierzchnię wody z pomocą instruktora
- wślizgi do wody z podtrzymywaniem



BOBAS 1-2 lata

- opanowanie leżenia w wodzie w różnych pozycjach na grzbiecie na piersiach, na boku, w pozycjach kombinowanych
- samodzielne pływanie na piersiach z podtrzymywaniem rodzica (instruktora)
- opanowanie umiejętności zanurzania i nurkowania z pomocą opiekuna (instruktora)
- wślizgi do wody połączone z samodzielnym nurkowaniem z pomocą instruktora



BOBAS 3-4 lata

- doskonalenie samodzielnego leżenia na piersiach i na grzbiecie
- samodzielnego pływania na piersiach lub na grzbiecie z wykorzystaniem przyboru podtrzymującego
- samodzielne wykonanie skoku do wody z brzegu pływalni połączone z nurkowaniem
- nurkowanie w głąb i wyciągnięcie z dna określonego przedmiotu



BOBAS 3-5 lat / RODZIC + DZIECKO

- opanowanie poślizgów w pozycji na piersiach i na grzbiecie z różnym ułożeniem ramion
- opanowanie nurkowanie z pomocą instruktora
- samodzielne pływanie sposobem elementarnym w pozycji na grzbiecie lub piersiach przy pomocy prymitywnych ruchów ramion i nóg
- zeskok z brzegu pływalni w pozycjach kombinowanych

INSTRUKTORZY



ALEKSANDRA
Chomik



MACIEJ
Stankowski



KAROLINA
Podciechowska



WERONIKA
Maruszak

KURSY OSWAJANIA Z WODĄ

1.09.2021-16.01.2022
PŁATNOŚĆ ZA I SEMESTR

31.01.2022-24.06.2022
PŁATNOŚĆ ZA II SEMESTR

| | cena | ilość zajęć | cena | ilość zajęć |
|-------|------|-------------|------|-------------|
| pon | 720 | 18 | 760 | 19 |
| wt | 760 | 19 | 800 | 20 |
| śr | 800 | 20 | 840 | 21 |
| czw | 720 | 18 | 800 | 20 |
| pt | 720 | 18 | 840 | 21 |
| sob | 720 | 18 | 800 | 20 |
| niedz | 760 | 19 | 720 | 18 |

KARNET 10 WEJŚĆ

470

- ważny 4 miesiące

Dni w których nie odbywają się kursy:
1.11; 11.11; 24-26.12; 31.12.2021;
1.01; 6.01; 17-30.01; 17-18.04; 1-3.05; 16.06.2022

FORMY PŁATNOŚCI: za rok / za semestr

SPOSÓB PŁATNOŚCI: przelew / karta / gotówka

karta dużej rodziny

-10%

rodzeństwo na kursach

-5%

karta dużej rodziny

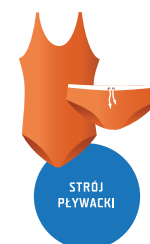
LEKCJA PRÓBNA

60 zł

MAŁY BASEN

głębokość **0,8-1m**

| | pon | wt | śr | czw | pt | sob | niedz |
|------------------|-------|-------|----|-------|-------|-------|------------------------|
| BOBAS 3-6 msc | | 10:15 | | | | | |
| BOBAS 7-12 msc | | 11:00 | | | | | |
| BOBAS 3-12 msc | | | | | 10:15 | 11:00 | |
| BOBAS 1-2 lata | 16:15 | | | | 11:00 | 10:15 | 11:00 |
| BOBAS 2-3 lata | 17:00 | | | | | 11:45 | 9:30 |
| BOBAS 3-5 lat | | | | 16:15 | | 9:30 | 8:45 10:15 11:45 |
| RODZIC + DZIECKO | | | | | | 8:45 | |



BIURO

+48 725 355 310
biuro@cityzenklub.pl

PŁYWALNIA

725 355 311

KLUB

725 355 312



ul. Droga Dębińska 10c
61-555 Poznań



www.cityzenklub.pl



cityzenklubsportowy



Dane do przelewu
AKMB sp. z o.o.
(Klient Indywidualny):

85 1140 2017 0000
4602 1061 4313