

BIAŁA

(dla dzieci 4-6, od 1m wzrostu)

- prawidłowe ułożenie ciała w wodzie
- nauka pływania strzałką na plecach i na brzuchu
- prawidłowy wydech do wody
- praca nóg do grzbietu i kraula
- elementy pracy rąk do grzbietu
- nurkowanie
- obroty w wodzie
- skoki do wody
- zajęcia prowadzone metodą zadaniowo-zabawową

BIAŁA K

- doskonalenie umiejętności zdobytych w grupie białej
- doskonalenie pracy rąk do grzbietu

SZARA /duży basen/

- nauka koordynacji pracy rąk do grzbietu
- doskonalenie pracy nóg do kraula i grzbietu
- doskonalenie wydechu do wody
- elementy pracy rąk do kraula
- obroty wokół osi pionowej ciała
- skoki do wody

CZERWONA

- doskonalenie grzbietu
- praca rąk do kraula
- doskonalenie wydechu do wody w koordynacji z ruchami rąk w kraulu
- skoki do wody z różnych wysokości z elementami nurkowania
- nauka startu z wody

NIEBIESKA

- nauka żaby
- doskonalenie grzbietu i kraula
- wzrost intensywności pływania
- * możliwość zdawania na kartę pływacką - do uzgodnienia z instruktorem

ZIELONA

- koordynacja żaby
- wprowadzenie do delfina
- nauka nawrotów i skoków
- doskonalenie grzbietu i kraula

CZARNA

- pływanie grzbietem, kraulem, żabą
- doskonalenie delfina
- elementy treningu pływackiego
- nawroty, skoki startowe
- możliwość zdawania na kartę pływacką (żółty czepek) do uzgodnienia z instruktorem

CZARNA SPORTOWA

- (od 15 roku życia)
- bardzo wysoka intensywność treningowa
 - duże dystanse
 - elementy treningu triathlonowego, sportowego

POMARAŃCZOWA

- pływanie wszystkimi stylami
- pływanie o dużej intensywności
- techniki ratownicze w praktyce
- zajęcia teoretyczne związane z ratownictwem 1x w miesiącu
- możliwość podejścia do egzaminu na młodszego ratownika lub odpowiednio do wieku ratownika MSW - ustalone z instruktorem, za dodatkową opłatą

TURKUSOWA

- podstawy nurkowania w sprzęcie ABC (maska, płetwy, fajka) m.in. pływanie, sposoby zanurzenia, skoki do wody, zanurzenie z butlą
- kursant powinien posiadać własny sprzęt abc
- możliwość wyrobienia patentu-do uzgodnienia z instruktorem - za dodatkową opłatą

Kursy nauki i doskonalenia PŁYWANIA sezon 2021/2022

ETAPY KSZTAŁCENIA



CITYZEN

INSTRUKTORZY

| | | | |
|--|--------------------------------|--|---------------------------------|
| | BG BARTEK Grzybek | | OB OSKAR Borowczyk |
| | AS ANNA Strykowska | | MJ MARCIN Jabłoński |
| | ASz AGNIESZKA Szagun | | MS MACIEJ Stankowski |
| | AK ASIA Krawiec | | OCH OLA Chomik |
| | | | TSz TOMASZ Szymkowiak |
| | | | WS WERONIKA Strugała |

KURSY NAUKI I DOSKONALENIA PŁYWANIA

karta dużej rodziny

-10%

rodzeństwo na kursach

-5%

LEKCJA PRÓBNA

60zł

1.09.2021-16.01.2022

31.01.2022-24.06.2022

PŁATNOŚĆ ZA I SEMESTR

PŁATNOŚĆ ZA II SEMESTR

cena ilość zajęć

cena ilość zajęć

| | cena | ilość zajęć | cena | ilość zajęć |
|-------|------|-------------|------|-------------|
| pon | 612 | 18 | 646 | 19 |
| wt | 646 | 19 | 680 | 20 |
| śr | 680 | 20 | 714 | 21 |
| czw | 612 | 18 | 680 | 20 |
| pt | 612 | 18 | 714 | 21 |
| sob | 612 | 18 | 680 | 20 |
| niedz | 646 | 19 | 612 | 18 |

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

MALY BASEN

K - KONTYNUACJA - grupa dedykowana dla dzieci uczestniczących wcześniej w grupie BIAŁEJ

głębokość 0,8-1m

| | pon | wt | śr | czw | pt | sob | niedz |
|----------------------|----------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------|-----------------------|
| BIAŁA 4-6 lat | 17:45 AK | 16:15 MS 17:00 MS | 16:15 ASz 17:45 BG | 17:45 AK 18:30 BG | 17:45 WS 18:30 TSz | 13:15 TSz | 16:15 OCH |
| BIAŁA K 4-6 lat | 18:30 AS | 17:45 AK 18:30 TSz | 17:00 TSz 18:30 BG | 17:00 MS | 17:00 MS | 12:30 MS | 17:00 OCH 17:45 BG |
| DOROŚLI początkujący | 19:15 AS | | | | | | |

DUŻY BASEN

głębokość 2,34-2,82m

S - SPORT - od 15 lat lub z umiejętnością pływania poprawnie technicznie czterema stylami, duża intensywność

DOROŚLI * - grupa początkująca na dużym basenie (skrajne tory)

| | pon | wt | śr | czw | pt | sob | niedz |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------|
| SZARA | 17:00 AS 17:45 AS | 17:00 AK 17:45 WS 18:30 MS | 17:00 ASz 18:30 TSz | 17:45 MS 18:30 AK | 16:15 TSz 17:45 AS | 9:30 TSz 11:45 MS | 16:15 BG |
| CZERWONA | 17:00 MS 17:45 MJ | 17:45 TSz | 17:00 PW 17:45 ASz | 17:00 PW 18:30 MS | 17:00 AS 17:45 AK | 9:30 MS 11:00 TSz | 17:00 BG |
| NIEBIESKA | 17:00 MJ 18:30 MS | 17:45 OB 18:30 WS | 17:45 PW 18:30 ASz | 17:45 PW | 17:00 TSz 17:45 MS 18:30 AS | 10:15 MS 12:30 TSz | 17:45 OCH |
| ZIELONA | 17:45 MS 18:30 MJ | 17:45 MS | 17:45 TSz 18:30 PW | 18:30 PW 19:15 AK | 17:45 TSz 18:30 WS 19:15 AS | 10:15 TSz | 18:30 OCH |
| CZARNA | 19:15 MJ | 18:30 OB | 18:30 WS | 19:15 PW | 18:30 OB 19:15 TSz 20:00 AS | 11:00 MS | 18:30 BG |
| TURKUSOWA | | | 19:15 PW | | | | |
| POMARAŃCZOWA | 20:00 AS | | | | | | |
| DOROŚLI średniozaawansowani | 20:00 MS | | 20:00 PW | 20:00 PW* | | | |
| DOROŚLI zaawansowani | 19:15 MS | | | | | | |



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