

ROZVRH PLAVÁNÍ NA ŠKOLNÍ ROK 2018/2019

pondělí	čas	skupina
	16:00-16:30	výuka od 4 let neplavci
	16:30-17:00	výuka od 4 let
	16:00-17:00	výuka 4-6 let
	16:00-17:00	kondiční od 6 let
	17:00-18:00	výuka od 6 let
	17:00-18:00	kondiční od 8 let
	17:00-18:00	závodní
úterý	čas	skupina
	16:00-17:00	výuka od 6 let
	16:00-17:00	závodní
	17:00-17:45	výuka od 4 let začátečníci/neplavci
	17:00-18:00	výuka 4-6 let
	17:00-18:00	kondiční od 8 let
středa	čas	skupina
	16:00-17:00	kondiční 10 – 12 let +
	16:00-17:00	závodní
	17:00-18:00	výuka od 6 let
	17:00-18:00	kondiční od 8 let
	17:00-18:00	závodní
čtvrtek	čas	skupina
	16:00-17:00	výuka od 6 let
	16:00-17:00	kondiční od 8 let
	16:00-17:00	závodní
	17:00-17:45	výuka od 4 let začátečníci/neplavci
	17:00-18:00	výuka 4-6 let
	17:00-18:00	kondiční od 6 let
	17:00-18:00	plavání dospělých

VÝUKOVÉ PLAVÁNÍ je zaměřeno na adaptaci dětí na vodní prostředí, na výuku základní plavecké techniky a plaveckých dovedností (dýchání, skákání, potápění, lovení předmětů, orientace ve vodě a pod vodou, odbourání strachu).

KONDIČNÍ PLAVÁNÍ je zaměřeno na zdokonalování techniky plaveckých způsobů, na fyzickou kondici a procvičování plaveckých dovedností (skákání, potápění, plavání s plaveckými ploutvemi, lovení předmětů, orientace ve vodě a pod vodou).

ZÁVODNÍ PLAVÁNÍ pro děti 6 - 11 let se základy plavecké techniky a chutí k tréninku a závodění (závodit mohou děti občasně nebo pravidelně).

KONTAKT: +420 733 383 831