

## **Kurz plavání – začátečníci Po – Čt 16.30 – 17.15**



Kurz je pro děti, neplavce, začátečníky od věku 4 – 6 let. Děti se učí seznámení s vodou, dýchání, potápění, správná práce nohou při plavání. Učíme se splývat, plavat na zádech s pomocí pomůcek i bez nich. Dětem pomáhají 2 kvalifikované trenérky.

- Na výcvik je potřeba: Plavky.  
Děti mohou mít plavecké čepice nebo plavecké brýle.

## **Kurz plavání – pokročilí Po – Čt 17.15 – 18.00**

Kurz je určen pro děti, které přechází z kurzu začátečníci i pro děti nově příchozí. Děti musí umět splývat, plavat na zádech bez pomůcek. Učíme se plavecký styl kraul a znak. Možnost plavání ve velkém bazénu ke konci 45 min. vyučovací hodiny. Dětem pomáhají 2 kvalifikované trenérky.

- Na výcvik je potřeba: Plavky.  
Děti mohou mít plavecké čepice nebo plavecké brýle.

## **Zázemí kurzů začátečníci + pokročilí**



Samostatné šatny, sprchy. Rodiče mohou s dětmi do šaten i sprchy. Děti si převezme trenérka. Na MB není dovolen přístup rodičům. Své děti mohou sledovat za okny MB a být v kontaktu s trenérem.

- Možnost náhrady všech zameškaných hodin během kurzu.