



## KURS NAUKI PŁYWANIA DLA DZIECI

Kurs nauki pływania rozpoczyna się we wrześniu 2019r. Zajęcia będą się odbywały raz w tygodniu. W letniej edycji kursu (I semestr) odbędzie się 15 spotkań. Kurs przeznaczony jest dla osób rozpoczynających naukę pływania, jak również dla osób doskonalących swoje umiejętności. Gwarantowana nauka i zabawa z rówieśnikami. Ukończenie kursu przypieczętowane dyplomem i medalem.

**Zapisy już trwają!!! Cena regularna 450 zł.**

**Zapisy trwają do 1 sierpnia 2019 r.**

Osoby zainteresowane kursem proszone są o przesyłanie zgłoszeń na adres e-mailowy: **basen@puckiecentrum.pl**, podając w nim imię i nazwisko dziecka, wiek, informację czy dziecko potrafi pływać oraz numer telefonu i adres e-mail do rodzica. Zajęcia w poniedziałki i wtorki prowadzi instruktorka Paulina w godzinach popołudniowych. Zajęcia w każdy piątek w godzinach popołudniowych i w soboty w godzinach porannych prowadzi instruktor Michał.

# ZAPRASZAMY

Puckie Centrum Medyczne (basen),

ul. Wojska Polskiego 22, 84-100 Puck, tel. 506961666, 586720027

## Co daje nam pływanie:

Pływanie korzystnie wpływa na nasze zdrowie, hartujemy je i przeciwdziałamy przeziębieniom. Kształtujemy sprawność układu ruchu bez obciążania stawów. Pływanie łączy w sobie wiele zalet: odpręża, relaksuje, koi nerwy, pozwala spalić zbędne kalorie i modelować sylwetkę.

## Harmonogram zajęć:

KURS PŁYWANIA / PONIEDZIAŁKI	
miesiąc	dzień
Wrzesień	2, 9, 16, 23, 30
Październik	7, 14, 21, 28
Listopad	4, 18, 25
Grudzień	2, 9, 16
<b>Zakończenie semestru</b>	<b>16 grudnia</b>

KURS PŁYWANIA / PIĄTKI	
miesiąc	dzień
Wrzesień	6, 13, 20, 27
Październik	4, 11, 18, 25
Listopad	8, 15, 22, 29
Grudzień	6, 13, 20
<b>Zakończenie semestru</b>	<b>20 grudnia</b>

## Oferujemy grupowe kursy pływackie:

Zajęcia prowadzi wykwalifikowana kadra. Ogromny nacisk kładziemy na bezpieczeństwo naszych podopiecznych oraz dbamy, aby nauce towarzyszyła zabawa i dobry humor. Program nauczania pływania obejmuje adaptację wstępną do środowiska wodnego i naukę podstawowych umiejętności pływackich.

KURS PŁYWANIA / WTORKI	
miesiąc	dzień
Wrzesień	3, 10, 17, 24
Październik	1, 8, 15, 22, 29
Listopad	5, 19, 26
Grudzień	3, 10, 17
<b>Zakończenie semestru</b>	<b>17 grudnia</b>

KURS PŁYWANIA / SOBOTY	
miesiąc	dzień
Wrzesień	7, 14, 21, 28
Październik	5, 12, 19, 26
Listopad	9, 16, 23, 30
Grudzień	7, 14, 21
<b>Zakończenie semestru</b>	<b>21 grudnia</b>