

Młodzież i dorośli

Wpisany przez Administrator
czwartek, 06 stycznia 2011 11:50

Młodzież i dorośli

Celem jest opanowanie pływania poprzez prawidłową technikę i względnie mały wysiłek fizyczny, aby uzyskać maksymalne zadowolenie z proponowanej formy ruchu.

zaprasza:

Krzysztof Waclawski

trener pływania total immersion ☐☐☐ <http://www.ti-europe.com/trenerpl.html>

instruktor rekreacji i sportu pływania,☐ triathlonista

tel.502313465, e-mail: krzychwac@gmail.com

REGULAMIN ZAJĘĆ

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest : zgłoszenie uczestnictwa u instruktora, podpisanie stosownych oświadczeń o braku przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń w wodzie i posiadaniu ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków; opłacenie zajęć w terminie; posiadanie odpowiedniego stroju do zajęć.

2. STROJE OBOWIĄZUJĄCE NA ZAJĘCIACH : strój kąpielowy /kąpielówki/, czepek, okulary pływackie, ręcznik, klapki,

3 . Uczestnik zajęć ma obowiązek zapoznać się z regulaminem obiektu , na którym odbywają się zajęcia i respektować jego postanowienia.

4 . Uczestnik zajęć zobowiązany jest do przestrzegania zasad higieny obowiązujących na pływalni a w szczególności do obowiązku prysznica przed wejściem do basenu oraz do **konieczności posiadania czepka.**

5. Stowarzyszenie Szkoła Pływania ORKA zabezpiecza korzystanie ze sprzętu oraz przyborów potrzebnych do realizacji zajęć.

6. Za przedmioty pozostawione w szatni i na terenie basenu Stowarzyszenie Szkoła Pływania Orka nie ponosi odpowiedzialności.

7. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo odwołania zajęć z przyczyn losowych informując o tym uczestników oraz przeprowadzenie ich w innym ustalonym terminie.

8. W przypadku nie spełnienia wymogów przez uczestnika instruktor ma prawo odmówić przyjęcia na zajęcia.

Młodzież i dorośli

Wpisany przez Administrator
czwartek, 06 stycznia 2011 11:50

Koszt zajęć za 1 godzinę :

- . osoba dorosła – 19 zł
- . młodzież ucząca się 15 zł / po godz.17.30- 14zł/

płatne □ za miesiąc z góry na konto SSP ORKA-

BANK BGŻ

24 2030 0045 1110 0000 0254 7960

TERMIN OPŁATY ZA ZAJĘCIA DO 15 DNIA KAŻDEGO MIESIĄCA

wzór tytułu przelewu:

" imię i nazwisko /dziecka/ +miesiąc+KW" / Jan Kowalski wrzesień KW/

Nie przewiduje się zwrotu kosztów nie wykorzystanych zajęć z powodu nieobecności uczestnika. Nie □ opłacenie zajęć w terminie bez wcześniejszego uprzedzenia traktowane

jest jako REZYGNACJA i skutkuje skreśleniem z listy uczestników zajęć.

prowadzone grupy:

- wt godz.15.30 –zaawansowana /grupa dzieci /
- wt i czw godz.16.30 – zaawansowana / I grupa młodzież/
- pn i śr godz.15.30 zaawansowana /II grupa młodzież/
- wt i czw godz.18.00 – zaawansowana /I grupa dorośli /
- wt i czw godz.19.00 – zaawansowana /II grupa dorośli /
- śr i pt. godz.8.00- dorośli / doskonalenie/
-

W celu przyłączenia się do grupy proszę kontaktować się telefonicznie.

tak pływamy....film:

<http://www.youtube.com/watch?v=L1YYX0WWehI>

<http://www.youtube.com/watch?v=GOczZRAEa2I>

http://www.youtube.com/watch?v=RH6wJK_dCqs

<http://www.youtube.com/watch?v=So-WaFr4qgw>