



ŠKOLA PLIVANJA ZA SVE UZRASTE

Upis za djecu već od 4 godine!

TERMINI TRENINGA ŠKOLE PLIVANJA U GRADSKOJ BANJI NA TRGU MUSALA

	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
1.grupa	17:00-17:50	16:00-16:50	17:00-17:50
2.grupa	17:50-18:40	16:50-17:40	17:50-18:40
3.grupa	18:40-19:30	17:40-18:30	18:40-19:30

Svako dijete će poslije prvog treninga dobiti mjesto u jednoj od tri grupe. Grupe se formiraju u odnosu na razinu plivačkog znanja i uzrasne karakteristike djece. U dogovoru sa trenerima djeca mogu dolaziti na treninge i u različitim terminima ukoliko to zahtijevaju školske ili neke druge obaveze.

Voditelji nastave plivanja su profesionalci sa visokim stručnim referencama. Sa polaznicima škole plivanja rade doktori nauka iz oblasti sporta Damir Đedović i Almir Popo, profesorica sporta Alena Čemalović glavni trener u klubu i višestruka državna prvakinja u plivanju, magistar sporta Jasmin Trnovac, treneri Deni Mandić, Ivo Marić, Lejla Krilić, Majla Arap, Suad Šahović i najbolji plivači Kluba vodenih sportova „Orka“.

Brojevi telefona za detaljnije informacije: 061/ 250 – 463 063 / 287 - 721 062 / 437 – 944
061/ 918 – 425 ili na e-mail: kvs.orka@yahoo.com

Broj mjesta je ograničen!

Osnovni kriterij za upis djeteta u program obuke:

- Samostalan ostanak sa trenerima na bazenu

Oprema za trening:

- Kupaće gaćice /kostim,
- Papuče za bazen,
- Peškir,
- Kapa za plivanje,
- Plivačke naočale za polaznike naprednije grupe,
- Fen,
- Zimska kapa poslije treninga.

Organizacija:

- Nastava se odvija 3 puta sedmično,
- Ukupno trajanje programa 25 sati ,
- Prvi dio: prilagođavanje na vodu i učenje plivanja,
- Drugi dio: usvršavanje plivanja i razvoj izdržljivosti na vodi,
- Trajanje sata: 50 minuta – 5 minuta programa na suhom i 45 minuta programa u vodi,
- Zadnji trening u mjesecu je otvorenog, odnosno pokaznog tipa za roditelje, rodbinu i prijatelje polaznika škole plivanja (obavezno je ponijeti čistu obuću za ulazak na bazen),
- Po završetku obuke svim polaznicima škole plivanja svečano se dodjeljuju certifikati o uspješno završenom kursu.

Ciljevi programa obuke:

- Potpuno oslobađanje straha od vode,
- Učenje plivanja na prsima,
- Učenje plivanja na leđima,
- Razvoj izdržljivosti u vodi,
- Učenje elementarnih skokova u vodu,
- Učenje plivanja u otežanim uvjetima,
- Selekcija nadarene djece za plivački klub.

Red na bazenu:

- Strogo zabranjen ulazak trećim licima na bazen u toku trajanja obuke,
- Na bazen mogu ući samo polaznici koji imaju obaveznu opremu,
- Dolazak roditelja po djecu 10 minuta prije isteka termina.

Škola plivanja za odrasle:

- Učenje osnovnih elemenata plivanja za starije od 18 godina u posebnim terminima,
- Usavršavanje plivačkih tehnika,
- Diskrecija zajamčena.

Plaćanje:

- Plaćanje članarine do 15. u mjesecu (može i kasnije, ali samo uz prethodnu najavu).