

# Máte chuť a odvahu si zaskákat z výšky do vody?

My trenéři skoků do vody z USK PRAHA Vám pomůžeme toho bezpečně dosáhnout.

- Pomůžeme vám překonat strach (trénink probíhá převážně ze 3 m prkna a 5 m věže),
- Pomůžeme s bezbolestným dopadem do vody (po nohách nebo po hlavě, ostatní dopady většinou bolí),
- Pomůžeme i s ponorem do hloubky 5 m (větší hloubka v Podolí není).

## Co můžete očekávat od 8 lekcí?

- Odborné vedení zkušených trenérů
- Překonání strachu
- Pocit krátkodobé volnosti
- Pro ty nejdůležitější skok po nohách ze 7,5/10 m
- Zdravý pohyb ve vodě i nad ní, hlavně až budete vybíhat schody na skokanskou věž
- Naším cílem je, abyste si tréninky užili a při tom získali základní skokanské dovednosti

## Kde? Kdy? Jak?

- Plavecký stadion Podolí - vnitřní bazén
- V úterý od 18:00 h na bazénu
- 18:00 - 18:15 rozcvička, 18:15 - 19:30 voda
- 8 lekcí za 5.000,- Kč, nejsme plátcí DPH
- Počet lekcí je v kurzu pevně stanoven, nahradit lze pouze 1 lekcí v následujícím kurzu

- Zájemci kontaktujte Roberta Choutku  
na tel: 775 273 148  
e-mail: robert.choutka@centrum.cz

## Termíny a kapacita

16.4. - 25.6. - 6 míst - NAPLNĚNO  
NOVÁ SEZÓNA BUDE ZAHÁJENA 10. 9.

10. 9. - 29. 10. - NAPLNĚNO  
5. 11. - 7. 1. - 6 volných míst z 6  
14. 1. - 4. 3. - 6 volných míst z 6  
11. 3. - 29. 4. - 6 volných míst z 6  
6. 5. - 24. 6. - 6 volných míst z 6