

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

- 10. 9. - 29. 10. - 1 volné místo
- 5. 11. - 7. 1. - 2 volných míst z 6
- 14. 1. - 4. 3. - 6 volných míst z 6 - PRO NÁCTILETÉ
(věk 13 - 17 let, na zodpovědnost rodičů - podpis)
- 11. 3. - 29. 4. - 6 volných míst z 6
- 6. 5. - 24. 6. - 6 volných míst z 6