

Máte chuť a odvahu si zaskákat z výšky do vody?

Trenéři skoků do vody z USK PRAHA Vám pomůžou toho bezpečně dosáhnout.

- Pomůžeme vám překonat strach (trénink probíhá z okraje bazénu, 3 m prkna a 5 m věže, ne z 1 m prkna),
- 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 nejodvážnější 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 bez vstupu, nejsme plátcí DPH
- vstup si každý hradí sám, lze využít MultiSport kartu
- Počet lekcí je v kurzu pevně stanoven, lekce nelze nahrazovat
- kurz je pořádaný pro 18+

- Zájemci kontaktujte Roberta Choutku:

na tel: 775 273 148

e-mail: robert.choutka@centrum.cz

- NEVÁHEJTE! - počet míst je omezen, **POUZE 6 osob**

Termín

8.9. - 27. 10. 2026 volné už jen 1 místo

3.11. - 22. 12. 2026 volných 6 míst

5.1. - 23. 2. 2027 volných 6 míst

2.3.- 20.4. 2027 volných 6 míst

27.4. - 15. 6. 2027 volných 6 míst