

# Máte chuť a odvahu si třeba skočit z 10 m výšky?

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

- Pomůžeme vám překonat strach (trénink probíhá převážně z 3 m 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 5m (větší hloubka v Podolí není).

## Co můžete očekávat od 10 lekcí?

- Odborné vedení zkušených trenérů,
- Překonání strachu,
- Pocit krátkodobé volnosti (skok z 10 m trvá něco přes 2 s, pokud se odrazíte nahoru),
- Zkusíme vás naučit si nezacpávat nos při skoku do vody,
- Pro ty nejdováděnější i salta (kotoul bez dotyku s podložkou),
- Zdravý pohyb ve vodě i nad ní (hlavně až budete vybíhat schody na 10 m skokanskou věž).

## Kde? Kdy? Jak?

- Plavecký stadion Podolí - vnitřní bazén,
- Vždy v úterý od 18:15 - 19:30 h,
- Sraz v 18:00 h ve vestibulu bazénu,
- 10 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

12.9. - 14.11. - 5 míst - NAPLNĚNO  
21.11. - 30.1. - 6 míst - NAPLNĚNO  
6.2. - 9.4. - 6 míst - NAPLNĚNO  
16.4. - 25.6. - 6 míst - VOLNO 6