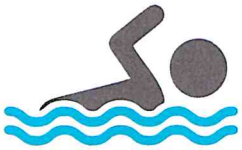
TJ Plavecké středisko Česká Třebová , z.s

otevírá



- **kondiční a zdokonalující plavecký kurz pro děti (7 - 17 let)**

- **kondiční a zdokonalující plavecký kurz pro dospělé osoby (od 18 let)**

Zahájení kurzů: *v prvním dubnovém týdnu (konkrétní den bude upřesněn).*

Cena kurzu: *12 lekcí - 1800,- Kč*

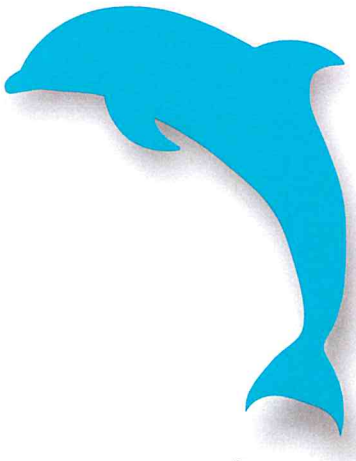
K dané ceně kurzovného je nutné počítat se vstupným do KPB pro danou věkovou skupinu.

(Možnost zakoupení permanentní vstupenky pro 11 vstupů, která je výhodnější.)

Plavecké kurzy jsou určeny pro plavce.

Plavecká jednotka trvá 60 min a poté je možno v rámci zaplaceného vstupného využít zbylý čas k regeneraci.

Cíl kurzu:



- ***zlepšit plaveckou techniku styl prsa***
- ***naučit se správně dýchat do vody***
- ***naučit se plavecký styl kraul a znak***
- ***zlepšit svoji fyzickou výkonnost***

Dále nabízíme možnost individuálních hodin plavecké výuky (výuku pro neplavce,příprava na talentové zkoušky pro budoucí studenty VŠ, splnění kondičních testů pro hasiče apod.)

Pro více informací pište na email - Vacgla70@gmail.com

(instruktor plavání Václav Glaser)