

WAKACYJNE ZEJĘCIA

DOSKONALENIE TECHNIK PŁYWANIA „edycja 2”

ZAJĘCIA KARDIO + PŁYWANIE

Okres: 03. 07. – 31. 07. 2024

Doskonalenie Technik Pływania - Niedziela (1 x w tygodniu)

Kardio + Pływanie – Środa (1 x w tygodniu)

zajęcia rozpoczynamy 03 lipca (Prowadzący Pan Daniel)

Gr.	Wiek	Terminy zajęć	Godzina zajęć	ilość/koszt	Rodzaj zajęć*
I	Dorośli	7,14,21,28 (niedziela)	20:00 – 21:00	4/180 zł	Doskonalenie technik pływania
II	Dorośli	3,10,17,24,31 (środa)	20:00 – 21:00	5/225 zł	Kardio + Pływanie

*Opis zajęć:

1. **Cel zajęć – DOSKONALENIE TECHNIK PŁYWANIA:**

Doskonalenie posiadanych umiejętności pływackich – ruchy napędowe ramion i nóg w stylach pływackich, ćwiczenia koordynacyjne, doskonalenie technik pływania i wytrzymałości,

2. **Cel zajęć – KARDIO + PŁYWANIE:**

Zajęcia ruchowo – wytrzymałościowe na salce gimnastycznej, z wykorzystaniem rowerków stacjonarnych, stepperów oraz bieżni (30min) plus basen (30min).

- Grupa może być utworzona przy minimum 6 osobach, organizator zastrzega sobie prawo do łączenia grup w zależności od umiejętności uczestników kursu.

Regulamin zajęć

1. Korzystanie z zajęć zorganizowanych odbywa się na podstawie biletu jednorazowego lub karnetu.
2. Grupa zawiązywana jest przy ilości 6 osób ,w przypadku mniejszej ilości zapisanych osób organizator zastrzega sobie możliwość przesunięcia chętnych do grupy już utworzonej po telefonicznym uzgodnieniu z uczestnikami zajęć.
3. Wejście na bilet jednorazowy może mieć miejsce tylko w ramach wolnych miejsc w grupie.
4. Zajęcia odbywają się w grupach dostosowanych liczebnością do poziomu zaawansowania ćwiczących.
5. Zajęcia w karnecie wykupuje się na czas trwania kursu.
6. Karnetu nie wolno odstępować osobom trzecim.
7. Wejście na pływalnię nie jest ograniczone czasowo w przebywaniu w strefie mokrej.
8. Zwrot karnetu i wycofanie gotówki ma miejsce pod warunkiem, że nastąpi w ciągu 7 dni od dnia zakupu i nie wykorzystano żadnych zajęć*.
9. Rekompensaty związane z niewykorzystanymi wejściami stosowane są na pisemny wniosek klienta, a niewykorzystane zajęcia można odebrać w formie wejść jednorazowych na pływanie rekreacyjne do 30 września 2024 roku, ze względu na okres wakacyjny nie istnieje możliwość wykupienia zajęć na krótszy okres.
10. Cennik zajęć:
 - Bilet jednorazowy normalny – 55,00 złotych,
 - Bilet jednorazowy ulgowy – 49,50 złotych,
 - Karnet „N” zajęcia 2 x w tyg. – 45,00 złotych za zajęcia,
 - Karnet „U” zajęcia 2 x w tyg. – 40,00 złotych za zajęcia.
11. Wykupienie zajęć jest równoznaczne z oświadczeniem o stanie zdrowia zezwalającym na czynne uczestnictwo w zajęciach.

*do zwrotu niezbędny jest paragon fiskalny

**SZPZLO Warszawa Białołęka - Targówek
Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”
ul. Balkonowa 2, 03 - 329 Warszawa**

**e-mail: muszelka@zozbt.waw.pl
www.basen-muszelka.pl**