

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

NAUKA PŁYWANIA

Cykl I : 2 wrzesień – 30 wrzesień 2025 r.

Poniedziałek – Środa (2 x w tygodniu) 3 wrzesień – 29 wrzesień 2025 r.  
(Prowadzący Pan Bolesław)

| Gr. | Wiek (lata) | Rozpoczęcie kursu        | Godzina zajęć | Ilość zajęć | Rodzaj zajęć                             |
|-----|-------------|--------------------------|---------------|-------------|------------------------------------------|
| I   | 5 - 9       | 3,8,10,15,17,22,24,29 IX | 16:15 – 17:00 | 8 / 256 zł  | Nauka od podstaw „KIJANKI” 0             |
| II  | 6 – 10      | 3,8,10,15,17,22,24,29 IX | 17:00 – 17:45 | 8 / 256 zł  | Nauka od podstaw „KIJANKI” 0             |
| III | 6 – 10      | 3,8,10,15,17,22,24,29 IX | 17:45 – 18:30 | 8 / 256 zł  | Nauka pływania I „ORKI”                  |
| IV  | 6 - 10      | 3,8,10,15,17,22,24,29 IX | 18:30 – 19:15 | 8 / 256 zł  | Nauka i doskonalenie pływania II „ŻABKI” |
| V   | Od 11 lat   | 3,8,10,15,17,22,24,29 IX | 19:15 – 20:00 | 8 / 256 zł  | Doskonalenie pływania III „Delfiny”      |

Wtorek – Czwartek (2 x w tygodniu) 2 wrzesień – 30 wrzesień 2025 r.  
(Prowadzący Pan Paweł)

| Gr.  | Wiek (lata) | Rozpoczęcie kursu          | Godzina zajęć | Ilość zajęć/koszt | Rodzaj zajęć                                 |
|------|-------------|----------------------------|---------------|-------------------|----------------------------------------------|
| VI   | 6 -10       | 2,4,9,11,16,18,23,25,30 IX | 16:15 – 17:00 | 9 / 288 zł        | Nauka od podstaw „Kijanki” 0                 |
| VII  | 5 - 9       | 2,4,9,11,16,18,23,25,30 IX | 17:00 – 17:45 | 9 / 288 zł        | Nauka od podstaw „Orki”                      |
| VIII | 6 – 10      | 2,4,9,11,16,18,23,25,30 IX | 17:45 – 18:30 | 9 / 288 zł        | Nauka i doskonalenie pływania „Żabki młodsze |
| IX   | 6 - 10      | 2,4,9,11,16,18,23,25,30 IX | 18:30 – 19:15 | 9 / 288 zł        | Nauka i doskonalenie pływania „Żabki starsze |
| X    | od 11 lat   | 2,4,9,11,16,18,23,25,30 IX | 19:15 – 20:00 | 9 / 288 zł        | Doskonalenie pływania III „Delfiny”          |

Sobota – Niedziela (2 x w tygodniu) 6 wrzesień – 28 wrzesień 2025 r.  
(Prowadzący : Pan Mateusz)

| Gr.   | Wiek (lata) | Rozpoczęcie kursu        | Godzina zajęć | Ilość zajęć/koszt | Rodzaj zajęć                             |
|-------|-------------|--------------------------|---------------|-------------------|------------------------------------------|
| XI    | 4-6         | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 8:15 – 9:00   | 8 / 256 zł        | Nauka pływania podstawy „MEDUZY” 0       |
| XII   | 6-10        | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 9:00 – 9:45   | 8 / 256 zł        | Nauka pływania podstawy „MEDUZY” 0       |
| XIII  | 6 – 10      | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 9:45 – 10:30  | 8 / 256 zł        | Nauka pływania „ORKI” I                  |
| XIV   | od 11 lat   | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 10:30 – 11:15 | 8 / 256 zł        | Nauka pływania „ORKI” I                  |
| XV    | 6 - 10      | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 11:15 – 12:00 | 8 / 256 zł        | Nauka i doskonalenie pływania „ŻABKI” II |
| XVI   | 6 – 10      | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 12:00 – 12:45 | 8 / 256 zł        | Nauka pływania „ORKI” I                  |
| XVII  | 4 - 6       | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 12:45 – 13:30 | 8 / 256 zł        | Nauka pływania „ORKI” I                  |
| XVIII | 6 - 10      | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 13:30 – 14:15 | 8 / 256 zł        | Nauka pływania podstawy „MEDUZY” 0       |
| XIX   | 6 - 10      | 6,7,13,14,20,21,27,28 IX | 14:15 – 15:00 | 8 / 256 zł        | Nauka pływania podstawy „MEDUZY” 0       |

0-Meduzy/Kijanki-oswojenie z wodą ,nauka ruchów do kraula i grzbietu.  
I-Orki- nauka pływania stylem grzbietowym i kraulem.  
II-Żabki-doskonalenie pływania stylem grzbietowym, kraulem, nuka pływania żabką.  
III- Delfiny-doskonalenie technik pływania kraul, grzbiet, klasyczny, nauka pływania motylkiem.

## **Regulamin zajęć nauki i doskonalenia pływania**

Korzystanie z zajęć odbywa się na podstawie biletu jednorazowego lub karnetu na konkretną grupę opłaconego gotówką w kasie pływalni, zgodnie z regulaminem zajęć i pływalni.

1. Wejście na bilet jednorazowy może mieć miejsce tylko w ramach wolnych miejsc w grupie.
2. Karnetu nie wolno odstępować osobom trzecim.
3. Zajęcia w karnecie wykupuje się w cyklu miesięcznym 2 x w tygodniu.
4. Zajęcia odbywają się w grupach dostosowanych liczebnością do poziomu zaawansowania ćwiczących.
5. Minimalna ilość osób przy której zawiązywana jest grupa wynosi 8 osób.
6. O kwalifikacji do konkretnej grupy decyduje instruktor prowadzący zajęcia na podstawie przeprowadzonego testu umiejętności.
7. Zajęcia prowadzone są zgodnie z programem nauczania określającym stopniowanie zadań i umiejętności w poszczególnych grupach.
8. Wejście na pływalnię jest ograniczone czasowo do **75 minut** przebywania w strefie mokrej. Po przekroczeniu tego czasu doliczana jest dopłata **0,40 zł/min.**
9. Zwrot karnetu i wycofanie gotówki ma miejsce pod warunkiem, że nastąpi w ciągu 7 dni od dnia zakupu i nie wykorzystano żadnych zajęć\*.
10. Rekompensaty związane z niewykorzystanymi wejściami :  
Niewykorzystane zajęcia można odebrać jedynie w formie 85 minutowych wejść jednorazowych na pływanie rekreacyjne w trakcie trwania kursu lub dwa miesiące po nim.  
Nie ma możliwości przekładania niezrealizowanych zajęć na kolejny kurs.
11. Cennik zajęć:
  - a. Bilet jednorazowy ulgowy: **37,00 zł,**
  - b. Karnet „U” zajęcia 2 x w tyg. : **32,00 zł** za jedno zajęcia.
12. Wykupienie zajęć jest równoznaczne ze złożeniem oświadczenia o braku przeciwwskazań do czynnego uczestnictwa w zajęciach.
13. Zapisy na kolejne cykle nauki pływania prowadzone są zgodnie z grupami z ubiegłego cyklu. Nowi uczestnicy mogą być dopisywani do grup już istniejących jedynie po konsultacji z instruktorem i wskazaniu grupy , w miarę wolnych miejsc.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu w czasie trwania turnusu

\*do zwrotu niezbędny jest paragon fiskalny

\* Uwaga zakupione karnety w cyklu miesięcznym

Kierownik KBR „Muszelka”