

# ZEJĘCIA DOSKONALENIA TECHNIK PŁYWANIA + CARDIO

**Okres: 11.09. – 27.11.2024**

**Środa (1x w tygodniu)**

**Zajęcia rozpoczynamy 11 września (Prowadzący: Pan Daniel)**

<b>Gr.</b>	<b>Wiek</b>	<b>Terminy zajęć</b>	<b>Godzina zajęć</b>	<b>ilość/koszt</b>	<b>Rodzaj zajęć*</b>
<b>I</b>	<b>Dorośli</b>	<b>11,18,25 IX 2,9,16,23,30 X 6,13,20,27 XI</b>	<b>20:00 – 21:00 (30 min salka, 30 min pływanie)</b>	<b>12/594 zł</b>	<b>Doskonalenie technik pływania + cardio</b>

**\*Opis zajęć:**

**Cel zajęć:**

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

**\*Zajęcia wytrzymałościowo – ruchowe na salce gimnastycznej z wykorzystaniem rowerków stacjonarnych, stepperów oraz bieżni.**

- **Grupa może być utworzona przy minimum 6 osobach**

## **Regulamin zajęć**

1. Korzystanie z zajęć zorganizowanych odbywa się na podstawie biletu jednorazowego lub karnetu.
2. Grupa zawiązywana jest przy ilości 6 osób.
3. Wejście na bilet jednorazowy może mieć miejsce tylko w ramach wolnych miejsc w grupie.
4. Zajęcia odbywają się w grupie dostosowanej liczebnością do poziomu zaawansowania ćwiczących.
5. Zajęcia w karnecie wykupuje się na czas trwania kursu tj. 12 zajęć.
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 2 miesiące po zakończeniu zajęć lub w trakcie trwania kursu.
10. Cennik zajęć:
  - Bilet jednorazowy normalny – 55,00 złotych,
  - Karnet „N” zajęcia 1x w tyg. – 49,50 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