

GRUPY

GRUPA POCZĄTKUJĄCA

Zajęcia przewidziane dla najmłodszych. Poprzez zabawę i różnego rodzaju formy ruchome w wodzie, dzieci stopniowo nabierają pewności siebie w środowisku wodnym. Oprócz przyjmowania prawidłowej pozycji w wodzie, wydechów, skoków oraz poślizgów, uczestnicy będą opanowywali podstawowe elementy pływania, jakimi są ruchy nóg na brzuchu i plecach.

GRUPA ŚREDNIO-ZAAWANSOWANA

Zajęcia przewidziane dla osób, które potrafią pływać z deską, nie boją się przepłynąć dużego basenu (25m długości) samodzielnie. Wykonują coraz szerszy wachlarz ćwiczeń przygotowujących do opanowania stylu kraulowego, oraz grzbietowego.

GRUPA ZAAWANSOWANA

Zajęcia przewidziane dla osób które opanowały styl grzbietowy i kraulowy, a także chcą uczyć się stylu klasycznego i motylkowego, potrafią pływać kraulem oraz grzbietem bez przyborów.

MASTERS

Zajęcia przewidziane dla osób dorosłych chcących szlifować swoje umiejętności pływackie. Obejmuje każdy poziom umiejętności pływackich.

SEKCJA PŁYWACKA

Zajęcia dla dzieci i młodzieży, która chce kontynuować szkolenie po opanowaniu czterech sportowych technik pływania, uwzględniając dalsze doskonalenie tych technik, przygotowanie do pływania stylem zmiennym, przygotowanie do rywalizacji sportowej poprzez poznanie środków i metod treningu pływackiego.