

GRUPY RYBKA

NEONKI - 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.

BYSTRZYKI - GRUPA ŚREDNIO-PŁYWAJĄCA

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.

SKALARY - 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 – GRUPA DOROŚLI

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.