



## SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ ZLÍNSKÉHO PLAVECKÉHO KLUBU

### Sportovní plavání na 50m bazéně /šířky/ pro děti od osmi do patnácti let

- pro děti s dobře zvládnutými základy plavání tří plaveckých způsobů (znak, prsa, kraul), které chtějí dále rozvíjet své sportovní a plavecké schopnosti
- trénink všech plaveckých způsobů – kraul, znak, prsa, motýlek
- zdokonalování plavecké techniky všech plaveckých způsobů, plavání s ploutvemi
- nácvik skoků do vody, startů a obrátek
- možnost účastnit se plaveckých závodů ve svých ročníkových kategoriích
- sobotní trénink v tělocvičně s cviky na zvýšení obratnosti a kompenzačním cvičením
- plavecký výcvik probíhá každý den od pondělí do pátku, vždy od 17:00 do 17:55 hod.
  
- účast na tréninku **minimálně 2x týdně, podle možností každého účastníka až 5x týdně**, tedy každodenně
- celoroční členský příspěvek 6 000 Kč, půlroční členský příspěvek je 3 300 Kč
- trenéři Zlínské plavecké klubu mohou účastníka v případě jeho nedostatečných plaveckých dovedností přeradit do výcviku v Plavecké přípravce



### ZAČÁTEK TRÉNINKŮ V TÝDNU OD 4. ZÁŘÍ 2023

### ČLENSKÝ PŘÍSPĚVEK UHRAĎTE PROSÍM NEJPOZDĚJI DO 29. ZÁŘÍ 2023

- číslo účtu 2100159683/2010 variabilní symbol /rodné číslo dítěte/
- při zahájení se prokážete dokladem o zaplacení a obdržíte kartičku se jménem dítěte pro vstup na bazén

Hodiny sportovního plavání vede Zdeněk Vaněčka s vyškoleným týmem cvičitelů.