

## PLAVECKÁ ŠKOLA PRO VEŘEJNOST

Cena kurzu - **1.500,- Kč / 10 lekcí** (včetně vstupného). Plavecká škola poběží pod vedením zkušených plavčků Bazénového centra. **Nejedná se o rekondiční hodiny plavání, nýbrž o výuku!**

### Rozpis plavecké školy:

- **Po** 16:00 – 17:00 děti (6-10let) skupina **A** - mírně pokroč.
- **Út** 14:45 – 15:45 děti (od 6-10let) skupina **A'** - začátečníci  
16:00 – 17:00 děti (10-15let) skupina **B** - pokroč.
- **St** 15:30 – 16:30 děti (6-10let) skupina **B'** - začátečníci
- **St** 17:00 – 18:00 děti (5-10let) skupina **C** - začátečníci + mírně pokroč.
- **Čt** 16:00 – 17:00 děti (6-10let) skupina **C'** - mírně pokroč.
- **Čt** 19:00 – 20:00 kurz pro dospělé
- **po domluvě s paní instruktorkou - 19:30 – 20:30 (dospělí)**

**Kontakt:**  
+420 359 909 115  
sekretariat@kvarena.cz  
info@kvarena.cz  
[www.kvarena.cz](http://www.kvarena.cz)  
**Adresa:**  
Západní 1812/73  
360 01 Karlovy Vary

**IČ**  
279 68 561  
**DIČ**  
**CZ 279 68 561**  
**Bankovní spojení:**  
Komerční banka, a.s.  
43-3207660237/0100  
**IBAN CZ1501000000433207660237**



## Co Vás čeká a nemine ☺

- **Cílem kurzu je** zvládnout základní plavecké dovednosti: rytmické dýchání, potápění, orientace pod vodou, splývání s pomůckami i bez pomůcek, skoky do vody v hloubce i na mělčině a jednoduché plavecké pohyby.
- Odnaučit strach z vody.
- Seznámit účastníky kurzu s kraulovým, znakovým a prsovým pohybem nohou, postupně přidávat ruce a přitom přihlédnout k věkovým zvláštnostem, pohybovým schopnostem a dovednostem každého jedince.



**V případě zájmu či jakýchkoliv dotazů se prosím obraťte na:**

Michal Kulhánek e-mail: [micovahala@kvarena.cz](mailto:micovahala@kvarena.cz), tel: +420 607 697 211

**Kontakt:**  
+420 359 909 115  
[sekretariat@kvarena.cz](mailto:sekretariat@kvarena.cz)  
[info@kvarena.cz](mailto:info@kvarena.cz)  
[www.kvarena.cz](http://www.kvarena.cz)  
**Adresa:**  
Západní 1812/73  
360 01 Karlovy Vary

**IČ**  
279 68 561  
**DIČ**  
**CZ 279 68 561**  
**Bankovní spojení:**  
Komerční banka, a.s.  
43-3207660237/0100  
**IBAN CZ1501000000433207660237**





## Příhláskový formulář

Příhláška platí pouze na 1 vybraný termín (**A, A', B, B', C, C'**), kdy bude po dobu 10 týdnů ve stejný čas probíhat výuka. **Platba na první hodině ve výši 1.500 Kč za kurz. Příhlášku zašlete nejpozději do poloviny prosince 2016** naskenovanou e-mailem na [micovahala@kvarena.cz](mailto:micovahala@kvarena.cz). Včas Vás budeme informovat o zařazení do kurzu a začátku výuky, který je předpokládán do 3.dubna 2017.

**Jméno a Příjmení:** .....

**Datum narození:** .....

Plavecká dovednost (zaškrtněte):

- **neplavec** - strach z vody, nepotopí hlavu, nesplývá
- **polo-plavec** - nebojí se, potopí hlavu, splývá
- **plavec** - nebojí se, potopí hlavu, splývá + základy některého stylu

**E-mail:** ..... **Telefon:** .....

**Jméno a Příjmení zák. zástupce:** .....

**Adresa:** .....

**Zdravotní způsobilost:** .....

**Termín:** (zaškrtněte)

- PO 16:00 – 17:00 **skup. A** (pokročilí)
- ÚT 14:45 – 15:45 **skup. A'** (začátečníci)
- ÚT 16:00 – 17:00 **skup. B** (10-15let – pokročilí)
- ST 15:30 – 16:30 **skup. B'** (začátečníci)
- ST 17:00 – 18:00 **skup. C** (začátečníci + mírně pokroč.)
- ČT 16:00 – 17:00 **skup. C'** (pokročilí)
  - o 19:30 – 20:30 **skup. (dospělí) –dle zájemců**

Formulář je k dispozici na [www.kvarena.cz](http://www.kvarena.cz) v elektronické podobě.

Datum:.....

Podpis .....

**Kontakt:**  
+420 359 909 115  
sekretariat@kvarena.cz  
info@kvarena.cz  
[www.kvarena.cz](http://www.kvarena.cz)  
**Adresa:**  
Západní 1812/73  
360 01 Karlovy Vary

**IČ**  
279 68 561  
**DIČ**  
**CZ 279 68 561**  
**Bankovní spojení:**  
Komerční banka, a.s.  
43-3207660237/0100  
**IBAN CZ1501000000433207660237**

