

# SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ (=akvabely)

**od 9. září 2019 do 29. ledna 2020**

## Přípravka závodního družstva:

přijímáme šikovné holky a kluky r. nar. 2010 – 2013 (školní děti), s kladným vztahem k vodě a sportu vůbec, které uplavou alespoň 10 metrů jakýmkoliv způsobem. Jedná se o velmi intenzivní kurz plavání - plaveme 2x týdně, který je zaměřen na zdokonalení plavání (prsa, kraul, znak, plavání pod vodou, děti by měly na konci školního roku uplavat cca 300 m v kuse) a zlepšení fyzické kondice. **Koncem května 2020 vybereme děti do závodního družstva. Tato přípravka je určena pouze pro vážné zájemce o závodní synchronizované plavání, pro zdokonalení plavání jsou určeny kurzy základního, zdokonalovacího a kondičního plavání.**

**PONDĚLÍ 16,00 – 16,50 a STŘEDA 15,00 – 15,50 nebo 17,00 – 17,50 hod.**  
(je nutné chodit v pondělí i ve středu – 2x týdně)

**Cena 4 800,- (září 2019 – leden 2020)**

## Kroužek synchronizovaného plavání:

pro starší dívky, které se již nemohou kvůli věku nebo se nechtějí věnovat tomuto sportu závodně. Podmínkou přijetí je **velmi dobrá znalost základního plavání. Plavání 1x týdně.**

**STŘEDA 15,00 – 15,50 hod.**

**Cena 2 800,- (září 2019 – leden 2020)**

**Kde?** Plavecký a sportovní areál Hloubětín, Hloubětínská 80, Praha 9

**Zápis: 2. – 5. 9. a 9. - 12. 9. 2019 do vyprodání kapacity kurzů**

Plavecký bazén Hloubětín 1. patro

**13:00 – 17:30 hod**

**Platí se hotově při zápisu !!!**

**Informace:** tel.: 607 749 576 K. Ptáková, [www.skneptun.cz](http://www.skneptun.cz), [www.bazenhlobetin.eu](http://www.bazenhlobetin.eu)

**Vstup rodičů na tribunu bazénu je pouze v těchto týdnech:**

**14. - 17. října 2019 a 20. – 23. ledna 2020**