



## BASEN CZYNNY CODZIENNIE W GODZINACH 10:00-20:00

### Dlaczego warto?

swobodne pływanie w komfortowych warunkach  
idealne na relaks i regenerację  
możliwość korzystania z torów pływackich  
dostęp dla osób indywidualnych i rodzin

WEJŚCIE TRWA 60 MIN	PONIEDZIAŁEK- CZWARTEK	PIĄTEK-NIEDZIELA I ŚWIĘTA
DOROŚLI I DZIECI POWYŻEJ LAT 15	25,00 zł	30,00 zł
DZIECI- 3-15 LAT / EMERYCI	20,00 zł	25,00 zł
DZIECI DO LAT 3	bezpłatnie	bezpłatnie

- Każde rozpoczęte 15 min. dopłata 5,00 zł
- Ręcznik basenowy 10,00 zł/ wypożyczenie
- Szlafrok 20,00 zł/ wypożyczenie

KARNET	10 WEJŚĆ	15 WEJŚĆ	20 WEJŚĆ
DOROŚLI I DZIECI POWYŻEJ LAT 15	225,00 zł	350,00 zł	450,00 zł
DZIECI- 3-15 LAT / EMERYCI	180,00 zł	280,00 zł	360,00 zł

karnet ważny 2 miesiące od zakupu

**Zapraszamy na energetyczne zajęcia w wodzie,  
które łączą przyjemność z efektywnym treningiem!**

### **Dlaczego warto?**

- *odciążenie stawów i kręgosłupa*
- *poprawa kondycji i wydolności*
- *spalanie kalorii i modelowanie sylwetki*
- *świetna zabawa w grupie*

### **Dla kogo?**

*dla każdego – bez względu na wiek czy poziom zaawansowania*

<b>CZAS ZAJĘĆ: 45 MIN.</b>	<b>ZAJĘCIA GRUPOWE</b>
PONIEDZIAŁEK	19:00-19:45
ŚRODA	18:30-19:15
PIĄTEK	19:00-19:45
SOBOTA	9:30-10:15

<b>WEJŚCIE POJEDYŃCZE</b>	<b>KARNET 10 WEJŚĆ</b>
45,00 zł	405,00 zł
<i>karnet ważny 1 miesiąc od zakupu</i>	



Oferujemy profesjonalne zajęcia nauki pływania dla dzieci od 4. roku życia oraz młodzieży – zarówno dla osób początkujących, jak i chcących doskonalić swoje umiejętności.

Zajęcia prowadzone są w małych grupach, co pozwala na indywidualne podejście do każdego uczestnika oraz skuteczną i bezpieczną naukę w przyjaznej atmosferze. Grupy dobierane są według wieku oraz poziomu zaawansowania, dzięki czemu każde dziecko rozwija się we własnym tempie i osiąga najlepsze efekty.

*Istnieje również możliwość skorzystania z zajęć indywidualnych, dostosowanych do potrzeb uczestnika.*

**Program zajęć obejmuje:**

- oswojenie z wodą
- ćwiczenia oddechowe i wypornościowe
- naukę leżenia na piersiach i na plecach
- naukę samodzielnego poruszania się w wodzie
- ćwiczenia koordynacyjne
- naukę oraz doskonalenie stylów pływackich (kraul, grzbiet)

**Cel zajęć:**

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej dzieci
- rozwój koordynacji ruchowej oraz wzmocnienie układu mięśniowo-szkieletowego
- kształtowanie zdrowych nawyków i profilaktyka wad postawy
- zapewnienie bezpiecznej i atrakcyjnej formy spędzania czasu wolnego



## CENNIK NAUKI PŁYWANI

<b>GRUPOWE: do 15 osób CZAS ZAJĘĆ: 45 min</b>	DZIECKO DO LAT 15	DZIECI Z PROGRAMU AKTYWIZUJĄCEGO
JEDNORAZOWA LEKCJA	50,00 zł	30,00 zł
KARNET 10 LEKCJI	500,00 zł	n/d
KARNET 20 LEKCJI	1000,00 zł	n/d
<p>DZIECI Z PROGRAMU AKTYWIZUJĄCEGO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dzieci mieszkające w gminie Chmielno</li> <li>• dzieci Gości przebywające w ośrodku</li> <li>• dzieci przebywające na wypoczynku zorganizowanym w obiekcie oraz obiektach sąsiadujących.</li> </ul>		

<b>LEKCJA INDYWIDUALNA CZAS ZAJĘĆ: 45 MIN</b>	DOROŚLI I DZIECI
JEDNORAZOWA LEKCJA	90,00 zł

Godziny zajęć grupowych zostaną podane wkrótce

Lekcję dla grup zorganizowanych indywidualnie umawiane są w recepcji, w ramach dostępności terminów.

