



Plavecký oddíl
Laguna Třebíč

Školní rok
2018/2019



výukové a kondiční plavání pro děti ≈ plavání pro mládež a dospělé
plavání pro klienty stacionářů a praktických škol ≈ výkonnostní plavání ≈ saunování dětí

MODRÉ PLAVÁNÍ
≈ NEPLAVCI

Po-Čt 15.05-15.50

MALÝ BAZÉN

děti ve věku 5-8 let
≈ předškoláci + 1. a 2. tř. ZŠ
≈ orientace v bazénu
≈ splývání na bříše a zádech s pomůckou
≈ orientace pod hladinou
≈ lovení předmětů v malém bazénu
≈ skoky a pády do vody
≈ dýchání do vody bez plaveckého pohybu ≈ hry ve vodě
≈ zvládnutí pohybu nohou - nácvik plaveckých kopů

FIALOVÉ PLAVÁNÍ
≈ PLAVCI

Po-Čt 15.05-15.50

VELKÝ BAZÉN

děti ve věku 7-9 let
≈ 1.-3. tř. ZŠ
≈ orientace v bazénu
≈ dýchání do vody ≈ splývání na bříše a zádech bez pomůcek
≈ orientace pod hladinou
≈ lovení předmětů ve velkém bazénu 120 cm ≈ skoky a pády do vody ≈ nácvik šípky
≈ hry ve vodě ≈ zdokonalování kraulového a znakového kopu
≈ nácvik prsového kopu ≈ položení základů plaveckých způsobů

ZELENÉ PLAVÁNÍ
≈ PLAVCI

Po-Čt 15.00-16.00

VELKÝ BAZÉN

děti ve věku 7-9 let
≈ 1.-3. tř. ZŠ
≈ orientace v bazénu
≈ dýchání do vody ≈ splývání na bříše a zádech bez pomůcek
≈ orientace pod hladinou
≈ lovení předmětů ve velkém bazénu 120 cm ≈ skoky a pády do vody ≈ nácvik šípky
≈ hry ve vodě ≈ zdokonalování kraulového a znakového kopu
≈ nácvik prsového kopu ≈ položení základů plaveckých způsobů

ČERVENÉ PLAVÁNÍ
≈ PLAVCI

Po-Čt 15.00-16.00

VELKÝ BAZÉN

děti ve věku 9-12 let
≈ 1. stupeň ZŠ
≈ orientace v bazénu ≈ dýchání do vody ≈ splývání na bříše a zádech bez pomůcek ≈ orientace pod hladinou ≈ lovení předmětů ve velkém bazénu 120 cm ≈ skoky a pády do vody ≈ zdokonalení šípky
≈ zdokonalení plaveckých způsobů prsa, kraul, znak ≈ nácvik plavání pod vodou ve velkém bazénu
≈ základy motýlkového vlnění

SAUNOVÁNÍ DĚTÍ

Říjen-Únor ≈ Po, St 16.00-17.00

ŽLUTÉ PLAVÁNÍ
≈ KONDIČNÍ PLAVCI

Po-Čt 16.00-17.00

VELKÝ BAZÉN

děti ve věku 13+
≈ 2. stupeň ZŠ a starší
≈ zdokonalování jednotlivých plaveckých způsobů + nácvik plavání motýlku
≈ vytrvalostní a kondiční plavání ≈ nácvik obrátek
≈ plavání pod vodou
≈ zdokonalení startovního skoku
≈ plavání na čas

ORANŽOVÉ PLAVÁNÍ
≈ NEPLAVCI

Út nebo Čt 16.00-16.45

MALÝ BAZÉN

děti ve věku 5-8 let
≈ předškoláci + 1. tř. ZŠ
≈ orientace v bazénu ≈ splývání na bříše a zádech s pomůckou
≈ orientace pod hladinou
≈ lovení předmětů v malém bazénu skoky a pády do vody
≈ dýchání do vody bez plaveckého pohybu ≈ hry ve vodě
≈ zvládnutí pohybu nohou - nácvik plaveckých kopů

SOBOTNÍ PLAVÁNÍ
≈ KONDIČNÍ PLAVCI

So 8.30-9.15

VELKÝ BAZÉN

děti ve věku 11-15 let
≈ 2. stupeň ZŠ
≈ zdokonalování jednotlivých plaveckých způsobů + nácvik plavání motýlku
≈ vytrvalostní a kondiční plavání ≈ nácvik obrátek
≈ plavání pod vodou
≈ zdokonalení startovního skoku
≈ plavání na čas

SOBOTNÍ PLAVÁNÍ
≈ NEPLAVCI

So 9.30-10.15 ≈ 10.15-11.00

MALÝ BAZÉN

děti ve věku 5-8 let
≈ předškoláci + 1. stupeň ZŠ
≈ orientace v bazénu
≈ splývání na bříše a zádech s pomůckou ≈ orientace pod hladinou ≈ lovení předmětů v malém bazénu ≈ skoky a pády do vody ≈ dýchání do vody bez plaveckého pohybu ≈ hry ve vodě
≈ zvládnutí pohybu nohou - nácvik plaveckých kopů

SOBOTNÍ PLAVÁNÍ
≈ PLAVCI

So 9.30-10.15 ≈ 10.15-11.00

VELKÝ BAZÉN

děti ve věku 8-11 let
≈ 1. tř. ZŠ
≈ orientace v bazénu
≈ dýchání do vody
≈ splývání na bříše a zádech bez pomůcek
≈ orientace pod hladinou
≈ lovení předmětů ve velkém bazénu 120 cm
≈ skoky a pády do vody
≈ zdokonalení šípky
≈ zdokonalení plaveckých způsobů prsa, kraul, znak
≈ nácvik plavání pod vodou ve velkém bazénu
≈ základy motýlkového vlnění

PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

Po 18.00-19.00

neplavci ≈ kondiční plavci
výuka dle požadavků účastníků kurzu

PLAVÁNÍ PRO KLIENTY STACIONÁŘŮ

Individuální domluva
dle požadavků.

VÝKONNOSTNÍ PLAVÁNÍ

Aktuální informace
vždy zveřejněny na webu
www.plaveckyoddiltrebic.cz

Členský příspěvek

Plavání 1x týdně	3200 Kč/rok	1800 Kč/pololetí
Plavání 2x týdně	5000 Kč/rok	2700 Kč/pololetí
Plavání 3x týdně	6600 Kč/rok	3500 Kč/pololetí
Sobotní plavání	3500 Kč/rok	2000 Kč/pololetí
Saunování 1x týdně	říjen-únor	1250 Kč

Plavání od pondělí do čtvrtka lze libovolně nakombinovat.
Plavecké lekce neprobíhají o školních prázdninách a státních svátcích.
Aktuální informace vždy vyvěšeny na webu www.plaveckyoddiltrebic.cz

On line přihlašování přes webové stránky
www.plaveckyoddiltrebic.cz od 10. 9. 2018 od 20 h.

První lekce budou probíhat od 17. 9. 2018.
Radka Bártová ≈ E: bartova@bazenlaguna.cz
www.plaveckyoddiltrebic.cz