

## NAUKA PŁYWANIA DLA DOROSŁYCH!!!

**„PŁYWAĆ MOŻNA W KAŻDYM WIEKU”** Zajęcia na pływalni dają poczucie satysfakcji i lepszego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego u osób dorosłych. Pływanie doskonale wpływa na układ motoryczny oraz poprawia krążenie. Zajęcia w wodzie są świetną formą spędzenia wolnego czasu oraz możliwością odprężenia mięśni i umysłu po wyczerpujących obowiązkach służbowych czy domowych. **HARMONOGRAM KURSÓW PŁYWANIA DLA DOROSŁYCH** Młodzież starsza i dorośli (+ 18); Termin: 14.03-15.06.2016 Poniedziałek godz. 18.00-19.00 (pełna godzina) Środa godz. 18.00-19.00 (pełna godzina) I grupa początkująca od 8 do 10 osób II grupa doskonalenie pływania od 10 do 12 osób Cena kursu: 15 zł jedno zajęcia (pełna godzina) **ZAPISY: TEL. 661 414 886, 509 641 162 lub 603 034 546 PŁYWALNIA KRYTA WOSiR DRZONKÓW**

**DLACZEGO WARTO PŁYWAĆ?** Umiejętność poruszania się w środowisku wodnym powinna być jedną z podstawowych umiejętności, jakie posiadał człowiek w czasie swego rozwoju. Umiejętność ta pozwala w sposób bezpieczny podejmować działania rekreacyjne w czasie wolnym. Naukę pływania można już zacząć w wieku przedszkolnym. Nigdy jednak nie jest za późno, żeby zdobyć tę przydatną umiejętność i nie ma osoby, która nie potrafiłaby się nauczyć pływać! Osobę dorosłą, sprawną fizycznie potrafimy nauczyć pływać!