



# OGNISKO TKKF „ECHO”

ZAPRASZA

DZIECI W WIEKU 7 - 12 lat

## na zajęcia na pływalni MOS OCHOTA



⇒ **PODSTAWOWY PROGRAM SZKOLENIOWY** obejmuje:  
**NAUKĘ i DOSKONALENIE PŁYWANIA**



⇒ **I Etap**: Ćwiczenia, gry i zabawy oswajające z wodą

⇒ **II Etap** : Nauka pływania: kraul, grzbiet, klasyczny.

⇒ **III Etap** : doskonalenie w/w technik pływackich

⇒ **Program towarzyszący obejmuje gry, zabawy i konkursy w wodzie, nurkowanie, skoki ze słupka oraz inne zabawy i konkursy, klubowe zawody pływackie**



ZAJĘCIA prowadzą instruktorzy pływania studenci i absolwenci Akademii Wychowania Fizycznego

**Środa: w godz. 19.15 – 20.00**

**Piątek: w godz. 20.00 – 20.45**

**Opłata miesięczna za zajęcia 2 razy w tygodniu - 120 zł/os,**

**Opłata miesięczna za zajęcia 1 raz w tygodniu - 80 zł/os,**

*Dzieci uczestniczące w w/w treningach mogą dodatkowo uczestniczyć w zajęciach ogólnorozwojowych – usprawniająco-korekcyjnych na salce gimnastycznej rozpoczynających się 45 minut przed zajęciami na pływalni*

**Warunkiem udziału w zajęciach jest wypełnienie deklaracji członkowskiej i wniesienie opłaty**

**W OKRESIE JESIENNYM i LETNIM w weekendy**

Zapraszamy wszystkie dzieci również do udziału w zajęciach szkołki żeglarskiej i sekcji regatowej **OPTIMISTA** w marini *Ośrodka Sportów Wodnych AZS w Zegrzu Południowym, ul. Warszawska 45.*

- w sesji wiosenno – letnia maj czerwiec
- w sesji letnio-jesiennej wrzesień październik.

**DZIECI OTRZYMUJĄ KOMPLETNĄ ŁÓDKĘ DO ŻEGLOWANIA ORAZ KAPOK**  
*dzieci przez cały czas pozostają pod opieką instruktora (na wodzie asekuracja przez motorówkę)*



- **Opłata za udział w jednej sesji wiosenno-letniej 470 zł/osobę (zajęcia w soboty lub niedziele)**
- **Opłata za udział w jednej sesji letnio-jesiennej 520 zł/osobę (zajęcia w soboty lub niedziele)**

**ZGŁOSZENIA, ZAPISY I INFORMACJE** w Biurze Ogniska przy ul. Filtrowej 68 w Warszawie (suterena) w godz. 16.15 – 18.00 po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym 601 936 710 oraz u Pani Moniki Kulawiak tel. 665 832 223 lub 506 825 338 lub u instruktora na pływalni

Strona internetowa: [www.tkkfecho.pl](http://www.tkkfecho.pl); e-mail: [tkkfecho@o2.pl](mailto:tkkfecho@o2.pl)