



PRO DOSPĚLÉ SPORTOVNÍ KURZ PLAVÁNÍ

Kurz zdravotního plavání s instruktorem se zaměřením na techniku plaveckého stylu prsa, znak a kraul, trénink splývání a plaveckého dýchání do vody s pozitivním vlivem na samotné dýchání a kapacitu plic.

Celkové posílení fyzické kondice – plaváním si zaktivujete a posílíte rovnoměrně celé tělo.

Cena: 60 Kč/1 hodinovou lekci. Celkem 10-20 lekcí.



**Další vzdělávání
dospělých**

**Oblast zdravého
životního stylu**

**POHYBOVÉ
AKTIVITY
PRO DOSPĚLÉ**

**Kapacita v kurzu
10 osob**

**ZAČÍNÁME
V LEDNU 2019**

**AKADEMIE ŘEMESEL
PRAHA
STŘEDNÍ ŠKOLA
TECHNICKÁ**

Zelený pruh 1294/52
Praha 4

Tel. 605 388 098
objednejte se s možností
ukázky vzorových lekcí

www.zelenypruh.cz