

PONUĐA ZA INDIVIDUALNE TRENINGE

Individualni časovi za djecu i odrasle:

- **Uzrast:** 5+ godina
- **Samostalno održavanje u vodi nije obavezno**
- **Cijena:** djeca do 16 godina25,00 €
Djeca 16+ godina i odrasli.....30,00 €

Poluindividualni časovi: rad u grupi (od dvije do šest osoba)

- **Uzrast:** 5+ godina
 - **Samostalno održavanje u vodi je obavezno**
- Cijena :** za 3 i 4 djece cijena 20,00 € po djetetu
za 5 i 6 djece cijena 15,00 € po djetetu

Individualni časovi za neplivače :

- oslobađanje straha u vodi
- vježbe disanja u vodi
- vježbe plovnosti i osjećaja za vodu
- obuka tehnike rada nogu kod kraul i leđnog stila
- obuka tehnike rada ruku kod kraul i leđnog stila
- koordinacija tehnike ruku i nogu kraul i leđnog stila
- razne igre (skakanje, ronjenje i slično)

Individualni časovi za plivače :

- samostalni rad sa trenerom
- obuka i usavršavanje svih plivačkih tehnika (kraul, leđno, prsno, delfin)
- vježbe koordinacije
- vježbe plovnosti i osjećaja za vodu
- razne igre (skakanje, ronjenje)
- razvoj kondicije