

OFERTA SEKCJI PŁYWACKIEJ

SEZON 2023/2024

SKŁADKA CZŁONKOWSKA

Opłata członkowska do sekcji pływackiej w sezonie 2023/2024 wynosi **100 pln**, płatna do **30.09.23**. Dotyczy wszystkich zainteresowanych ofertą pływacką. Osoba, która wpłaci składkę zostanie umieszczona na liście mailingowej z komunikatami sekcji.

Wpłaty składki wyłącznie przelewem:

Konto bankowe

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

W tytule przelewu: Imię i nazwisko uczestnika oraz składka pływanie.

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Klub wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, **którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach**, są zobowiązani do wypełnienia elektronicznej deklaracji w dniu zapisu na zajęcia. E-Deklarację wypełnia się jednorazowo.

Link do elektronicznej deklaracji:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0Iu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVyB_A7Kb2w/viewform

Poniżej oferta dotyczy osób, które wypełniły deklarację uczestnika oraz dokonały wpłaty składki rocznej w wysokości 100 pln.

TRENING PŁYWACKI dla dzieci

PONIEDZIAŁEK – BASEN SZKOLNY



Wiek uczestników

Indywidualne podejście

Ratownicy WOPR

Cena kompleksowa

Trenerzy pływania

Terminy i godziny:

Poniedziałki (14:45-15:30 i 15:30-16:15)

Uwaga: **Zajęcia rozpoczynamy 11 września!**

Basen: YMCA – Krowoderska 8

Odpowiedzialna za zajęcia: Gabriela Witek

Trenerzy: Gabriela Witek, Natalia Kwaśniewska



Program:

Wyjątkowe podejście: Intensywność i rodzaj zajęć pływackich będą dostosowane do wieku i możliwości uczestników. Kładziemy duży nacisk na staranność wykonywanych ćwiczeń i odpowiednie podejście do podopiecznych. Dzięki temu zajęcia przynoszą zamierzony cel i dzieci chętnie biorą w nich udział.

Doskonalenie pływania (zaawansowani): równolegle prowadzimy doskonalenie pływania. Uczestnicy będą doskonalić technikę pływania oraz przygotowywać się do rywalizacji sportowej podczas zawodów. Trening będziemy realizować poprzez prowadzenie zajęć w formie zadaniowej o różnej intensywności i celowości aby efektywność była jak największa.

Koszt:

100 pln Składka członkowska

550 pln Semestr

Cena zawiera:

Naukę i doskonalenie pływania, opiekę certyfikowanych trenerów, wynajem torów pływackich, sprzęt treningowy.

Wpłaty:

Składkę członkowską do **30 września 2023 roku**

I semestr do **30 września 2023 roku**

II semestr do **28 lutego 2024 roku**

Płatność wyłącznie przelewem:

Konto bankowe

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

W tytule przelewu: Imię i nazwisko uczestnika oraz nazwę zajęć.

ZAPISY i informacje:

Do 12 września do p. **Gabrieli Witek** na adres: gwitek@sto64.krakow.pl

Szybki kontakt: **531 029 137**

UWAGA Przypominamy ! Przy zapisie ważne jest opłacenie jednorazowej składki członkowskiej -100 pln, która umożliwi korzystanie z oferty sekcji pływackiej w roku szkolnym 2023/2024.

*Cena została skalkulowana wg. dostępnych danych na czerwiec 2023. Cena nie uwzględnia mogących wystąpić po czerwcu 2023 efektów inflacyjnych. Zarząd Klubu informuje że z uwagi na trudną do przewidzenia Inflację a co za tym idzie wzrost cen np. najmów, usług i materiałów podane ceny mogą ulec zmianie o czym zarząd klubu będzie informował.

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Klub wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, **którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach**, są zobowiązani do wypełnienia elektronicznej deklaracji w dniu zapisu na zajęcia. E-Deklarację wypełnia się jednorazowo.

Link do elektronicznej deklaracji:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0Iu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVyB_A7Kb2w/viewform

TRENING PŁYWACKI

WTOREK – CZWARTEK – NIEDZIELA

7– 15
lat

wiek uczestników

małe
grupy

komfort zajęć

45
minut

czas zajęć

Od
580 pln
Semestr*

cena

Terminy i godziny:

Wtorki 18.15 – 19.00

Czwartki 18.15-19.00

Niedziele 19.45 – 20.30

Wtorki 19.00 - 19.45

Czwartki 19.00- 19.45

Niedziele 20.30 – 21.15

Basen: Centrum Sportu i Rekreacji UP – ul. Ingardena 4

Kierownik: Grzegorz Irzyk

Trenerzy: Małgorzata Bizub – nauczyciel, trener pływania
Grzegorz Irzyk – nauczyciel, trener pływania



Program:

Zajęcia skierowane do uczniów chcących poprawić technikę pływania. Natężenie treningu i dobór zadań zależą do aktualnego poziomu pływania oraz wieku i umiejętności pływackich uczestników zajęć. Dzieci pływające w grupach sportowych po spełnieniu norm czasowych mogą startować w zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych.

Podczas obozów pływackich prowadzimy szkolenie ogólnorozwojowe, atletykę terenową, trening specjalistyczny fitness na lądzie oraz analizę video techniki pływania spod wody.

Koszt:

100 pln Składka członkowska roczna

580 pln	Karnet semestralny 45 minut zajęć w tygodniu
1160 pln	Karnet semestralny 90 minut zajęć w tygodniu
1740 pln	Karnet semestralny 135 minut zajęć w tygodniu
2320 pln	Karnet semestralny 180 minut zajęć w tygodniu

Cena zawiera:

Udział w treningach sportowych, basen Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, sprzęt treningowy, trenerów.

Wpłaty:

Składka członkowska do **końca września 2023**

I semestr do **30 września 2023**

II semestr do **28 lutego 2024**

Płatność wyłącznie przelewem:

Konto bankowe

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

W tytule przelewu: Imię i nazwisko uczestnika oraz nazwę zajęć.

ZAPISY i informacje:

Do **10.09.23** do p. **Grzegorza Irzyka** przez glosatorswim@gmail.com

Szybki kontakt: tel. **698 643 626**

UWAGA Przypominamy ! Przy zapisie ważne jest opłacenie jednorazowej składki członkowskiej -100 pln, która umożliwi korzystanie z oferty sekcji pływackiej w roku szkolnym 2023/2024.

***Cena jest skalkulowana wg. dostępnych danych na czerwiec 2023. Cena nie uwzględnia mogących wystąpić po czerwcu 2023 efektów inflacyjnych. Zarząd Klubu informuje że z uwagi na trudną do przewidzenia Inflację a co za tym idzie wzrost cen np. najmów, usług i materiałów podane ceny mogą ulec zmianie o czym zarząd klubu będzie informował.**

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Klub wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, **którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach**, są zobowiązani do wypełnienia elektronicznej deklaracji w dniu zapisu na zajęcia. E-Deklarację wypełnia się jednorazowo.

Link do elektronicznej deklaracji:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0Iu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVyB_A7Kb2w/viewform

OBÓZ PRZYGOTOWAWCZY

przed Mistrzostwami Polski Szkół Niepublicznych w Ciechanowie



wiek uczestników



indywidualizacja



przygotowanie startowe



cena

Termin: II semestr – tydzień przed zawodami w Ciechanowie

Nocleg: Grand Chotowa

Basen: 25m

Transport: autokar

Kierownik: Grzegorz Irzyk

Kadra: Małgorzata Bizub



Program:

Obóz przygotowawczy przed zawodami pływackimi w Ciechanowie. Doskonalenie poznanych technik pływania pod kątem udziału w zawodach sportowych połączone z podwodną videoanalizą, optymalizacja skoków startowych i pływania pod wodą. Obóz z podziałem na grupy treningowe według umiejętności i wieku uczestników. Dodatkowo trening ogólnorozwojowy na lądzie.

Koszt 1300 pln

500 pln I rata -do końca lutego 2023

1100 pln II rata – na 3 tygodnie przed obozem

Sekcja PŁYWACKA



Cena zawiera:

Noclegi, pełne wyżywienie uczestników obozu 3 razy dziennie, wynajem basenu, opiekę trenerską na treningach i wychowawczą w czasie wolnym. W cenie zawarty jest dojazd na obóz.

Płatność wyłącznie przelewem:

Konto bankowe

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

W tytule przelewu: Imię i nazwisko uczestnika oraz nazwę zajęć.

ZAPISY i informacje:

Do **01.03.2024** do p. **Grzegorza Irzyka** przez glosatorswim@gmail.com

Szybki kontakt: **698 643 626**

Zapraszamy na zajęcia.