



Nauka PŁYWANIA

Pr1me Fitness & Wellness oferuje indywidualne lekcje nauki pływania oraz lekcje doskonalenia techniki pływania w basenie, który mieści się na Żoliborzu, przy ul. Bitwy Pod Rokitną 1. Są to zajęcia dla dzieci od 3 roku życia jak również dla dorosłych.

Lekcje odbywają się po wcześniejszym ustaleniu terminu w godzinach funkcjonowania klubu i trwają 45 minut. Zajęcia prowadzone są pod okiem wykwalifikowanych instruktorów pływania, a w trakcie lekcji wykorzystywany jest profesjonalny sprzęt niezbędny do nauki pływania.

Korzyści płynące z nauki pływania:

- pozwalają zahartować organizm i zapobiec niektórym chorobom
- zwiększają wydolność organizmu i poprawiają krążenie
- przyczyniają się do lepszego metabolizmu i do wzmocnienia układu nerwowego
- poprawiają wytrzymałość, koordynację ruchową, zręczność oraz siłę
- w przypadku dzieci pozwalają kształtować odpowiednią postawę

Zapewniamy:

- opiekę instruktora podczas lekcji
- profesjonalny sprzęt niezbędny do nauki pływania
- możliwość dostosowania terminu lekcji do indywidualnych potrzeb
- serwis ręcznikowy
- możliwość parkowania w podziemnym parkingu hotelowym (2h gratis).

Co zabrać na basen?

- strój kąpielowy
- obuwie zmienne na basen
- okulary wodoodporne (niekoniecznie)
- dodatkowe ręczniki

Obowiązujące pakiety lekcji nauki pływania:

- pakiet 9 lekcji 720 zł
- pakiet 4 lekcji 360 zł
- jednorazowa lekcja pływania 120 zł

Uczestnik nie ponosi dodatkowych kosztów związanych ze wstępem na basen.