



OFERTA SEKCJI PŁYWACKIEJ SEZON 2020/2021

SKŁADKA CZŁONKOWSKA

Opłata członkowska do sekcji pływackiej w sezonie 2020/2021 wynosi **100 zł** i płatna jest do **31 września 2020 roku**. Dotyczy wszystkich zainteresowanych ofertą pływacką. Osoba, która wpłaci składkę zostanie umieszczona na liście mailingowej z komunikatami sekcji.

Wpłaty składki:

Ul. Krowoderska 8 u p. Jagody Wilkosz w Sali 20, III p. (7.45 – 8.30)

Ul. Stradomska 10 w kasie szkoły (8.00 – 15.00)

Przelew na 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 „pływanie-składka członkowska”

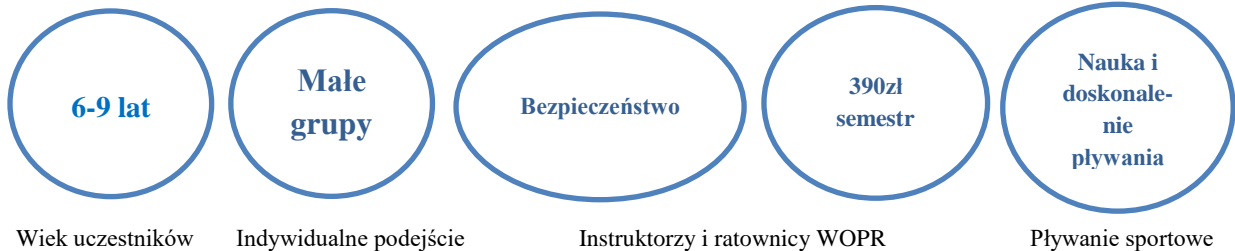
DEKLARACJA DO KLUBU

Osoby, które nie złożyły w latach ubiegłych deklaracji członkowskiej do klubu, są zobowiązane do **15 listopada 2020 roku** dostarczyć wypełnioną deklarację, której formularz znajduje się na stronie <http://www.glosator.pl/dokumenty>

Wypełnione deklaracje proszę składać w sekretariatach szkół lub u pani Jagody Wilkosz (7.45-8.30 na Krowoderskiej 8).

Poniżej przedstawiona oferta dotyczy osób, które wypełniły deklarację członkowską oraz dokonały wpłaty składki rocznej w wysokości 100 zł.

TRENING PŁYWACKI dla dzieci PONIEDZIAŁEK



Wiek uczestników

Indywidualne podejście

Instruktorzy i ratownicy WOPR

Pływanie sportowe

Terminy i godziny:

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

Zajęcia rozpoczynamy 14 września!

Basen: YMCA – Krowoderska 8

Kierownik: Łukasz Sulkiwicz

Trenerzy: Krzysztof Solak



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): równoległe 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 zł Składka członkowska
390zł Semestr

Cena zawiera:

Naukę i doskonalenie pływania, opiekę wykwalifikowanych instruktorów i ratowników WOPR, wynajem torów pływackich.

Wpłaty:

Składkę członkowską do **15 listopada 2020 roku**

I semestr do **21 września 2020 roku**

II semestr do **9 marca 2021 roku**

Sposoby płatności:

Ul. Krowoderska 8 u p. Jagody Wilkosz w Sali 20, III p. (7.45 – 8.30)

Ul. Stradomska 10 w kasie szkoły (8.00 – 15.00)

Przelew na 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. **Łukasza Sulkiwicza** przez lsulkiwicz@sto64.krakow.pl

Szybki kontakt: **668-198-808**

Dane osobowe potrzebne są do kontaktu wyłącznie w sprawach organizacyjnych wyjazdu.
Przechowywane będą przez administratora Społecznego Towarzystwa Oświatowego SSP nr 4.

UWAGA! Przy zapisie ważne jest opłacenie jednorazowej składki członkowskiej - 100 zł, która umożliwi korzystanie z oferty sekcji pływackiej w roku szkolnym 2020/2021.

Terminy zajęć:

Wrzesień: 14,21

Październik: 5,12,19,26

Listopad: 2,9,16,23,30

Grudzień: 7,14,21

Styczeń: 4,25

Luty: 1,8

Marzec: 15,22,29

Kwiecień: 12,19,26

Maj: 10,17,24,31

Czerwiec: 7,14

TRENING PŁYWACKI

WTOREK – CZWARTEK – NIEDZIELA

7- 15
lat

wiek uczestników

małe
grupy

komfort zajęć

45
minut

czas zajęć

Od
430 zł
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: Grzegorz Irzyk – trener klasy mistrzowskiej
Małgorzata Bizub – trener II klasy



Program:

Zajęcia skierowane do uczniów chcących doskonalić technikę pływania sportowego, natężenie treningu i dobór ćwiczeń 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 sportowych prowadzimy szkolenie ogólnorozwojowe, atletykę terenową, trening specjalistyczny fitness na lądzie oraz analizę video techniki pływania spod wody

Koszt:

100 zł	Składka członkowska roczna
430 zł	Karnet semestralny 45 minut zajęć w tygodniu
860 zł	Karnet semestralny 90 minut zajęć w tygodniu
1290 zł	Karnet semestralny 135 minut zajęć w tygodniu
1720 zł	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 2020**

I semestr do **końca września 2020**

II semestr do **końca lutego 2021**

Sposoby płatności:

ul. Krowoderska 8 u p. Jagody Wilkosz w Sali 20, III p. (7.45 – 8.30)

ul. Stradomska 10 w kasie szkoły (8.00 – 15.00)

Przelew na 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 **10.09.2020** do p. **Grzegorza Irzyka** przez glosatorswim@gmail.com

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

UWAGA! Przy zapisie ważne jest opłacenie jednorazowej składki członkowskiej - 100 zł, która umożliwi korzystanie z oferty sekcji pływackiej w roku szkolnym 2020/2021.

CENA MOŻE ULEC ZMIANIE

OBÓZ PRZYGOTOWAWCZY

przed Mistrzostwami Polski Szkół Niepublicznych w Ciechanowie



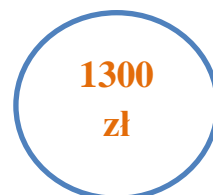
wiek uczestników



indywidualizacja



przygotowanie startowe



cena

Termin: II semestr –tydzień przed zawodami w Ciechanowie

Nocleg: Jaroszewiec, Hotel Leśny Zakątek

Basen: 25m

Transport: autokar

Kierownik: Grzegorz Irzyk

Kadra: Grzegorz Irzyk – trener klasy mistrzowskiej
Małgorzata Bizub – trener II klasy



Program:

Obóz przygotowawczy przed zawodami pływackimi w Ciechanowie. Doskonalenie poznanych technik pływania 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 oraz rozciągający na lądzie

Obóz rozpoczynamy i kończymy obiadem

Koszt 1300 zł:

500 zł I rata -do końca marca 2021
800 zł II rata – na 3 tygodnie przed obozem

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

Sposoby płatności:

ul. Krowoderska 8 u p. Jagody Wilkosz w Sali 20, III p. (7.45 – 8.30)

ul. Stradomska 10 w kasie szkoły (8.00 – 15.00)

Przelew na 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 **20 marca 2021** do p. **Grzegorza Irzyka** przez glosatorswim@gmail.com

Szybki kontakt: **698 643 626**

UWAGA! Przy zapisie ważne jest opłacenie jednorazowej składki członkowskiej - 100 zł, która umożliwia korzystanie z oferty sekcji pływackiej w roku szkolnym 2019/2020.

CENA MOŻE ULEC ZMIANIE