

VODENO REKREATIVNO PLAVANJE ZA ODRASLE IN MLADOSTNIKE

Rekreativna vadba za odrasle je namenjena vsem, ki bi radi razgibali svoje telo, ne glede na starost in predznanje plavanja, vsem, ki bi se radi naučili plavati ali pa samo izpopolniti svojo plavalno tehniko in plavalne elemente. Vadba poteka pod strokovnim vodstvom. V sproščenem vzdušju boste skozi leto osvojili in izpopolnili osnove vseh štirih plavalnih tehnik in izboljšali svojo vzdržljivost, in tako pa sami sebi dokazali, da zmorete preplavati marsikateri meter in se naučili še tako zahtevnih elementov. Plavanje prinaša veliko koristi. Užitek, boljše zdravje, telesno vzdržljivost in osebno varnost - in vse to je med seboj povezano. Če plavate iz užitka, je skoraj neizogibno, da boste pridobili nekaj telesne vzdržljivosti. Če plavate za večjo telesno vzdržljivost, boste plavanje vzljubili in verjetno boste tudi bolj zdravi.

Plavanje na nas deluje zelo blagodejno zaradi navidezne breztežnosti. Pri plavanju so zaradi tega zelo redke poškodbe. Ta šport je še zlasti primeren za ljudi z prekomerno telesno težo. Koristi tistim, ki trpijo za srčno - žilnimi obolenji. Namenjen je vsem starostnim kategorijam. Zelo učinkovito deluje proti stresu in na počutje posameznika. Ena glavnih koristi vadbe je, da plavanju nudi osnovno zgradbo, ki spodbuja raznolikost in vam pomaga načrtovati plavanje tako, da lahko od vsakega posameznega plavanja v letu izkoristite največ. Dober plavalni program vam lahko zagotovi, da počnete najkoristnejše stvari ob pravem času leta in v posameznem treningu. S tem lahko dosežete svoje cilje in pridete do željenih rezultatov.



Vljudno Vas vabimo k vpisu v naše plavalne programe za odrasle in mladostnike.

Vpis bo potekal po e-pošti ali telefona (031 849 024)

Termini :	TOREK:	20:00 (začetna skupina)
	ČETRTEK:	20:00 (začetna skupina)
	TOREK IN ČETRTEK:	21:00 (nadaljevalna skupina)
	PONEDELJEK IN ČETRTEK:	6:00 (nadaljevalna skupina)

 031 849 024

 plavalniklub.ribnica@gmail.com