

Plavalno društvo Maribor
Koresova 7

2000 Maribor

Zadeva: Rekreativno plavanje za starše in vse vode željne

Spoštovani starši in ostali,

Strokovna ekipa plavalnega društva Maribor, smo se odločili, da poleg vadbe otrok, kar je naša primarna dejavnost, namenimo svojo pozornost, tudi vam staršem, odraslim. Pod strokovnim očesom trenerjev Plavalnega društva lahko sedaj postanete, ravno tako uspešen plavalec, kot je vaš otrok. Vabimo vas, da se nam pridružite na vadbi, ki bo ob torkih in četrtekih v večernih urah in se s pomočjo trenerja naučite vse štiri (4) tehnike plavanja in nekaj naredite za svoje telo.

Kratka predstavitev društva in programa...

V zadovoljstvo mi je, da vam lahko predstavim Plavalno društvo Maribor. Društvo s svojo plavalno šolo – PINGO sta bila ustanovljena leta 2005/06. V prvem šolskem letu je imelo 10 članov, po večini so bili to plavalci, ki so prestopili iz drugih klubov in so bili razporejeni v vse starostne skupine, od najmlajših (neplavalcev) do veteranov.

Šolsko leto 2007/08 se je Plavalno društvo Maribor okrepilo s izobraženimi trenerji, učitelji in vaditelji, ki imajo so s seboj prinesli veliko s plavanja. Po večini so to bili mladi, ambiciozni ljudje, ki so pridobili formalno izobrazbo na Fakulteti za šport v Ljubljani in so tudi sami bili uspešni plavalci ali pa jim je ta šport pri srcu. Matjaž Rakun in Boštjan Maračič, sta poskrbela za strokovno in sistematizirano delo, pravilen pristop in odličen ekipni duh, ki še danes krasí celotno ekipo. Društvo je danes postalo vidnejše med plavalnimi klubi,, tako na nivoju strokovnega dela, organizacije društva, rezultatov in raznolikosti programov, ki jih ponujamo. Naše trenerje prepoznavajo na vsakem koraku, tako na bazenih kot tudi izven njih.

Plavanje je šport, ki ga priporočajo vsi zdravniki in omogoča zdrav način življenja. Plavanje aktivira večino mišic v telesu, učinkovito zmanjšuje stres, tesnobo, še posebej pa je priporočljivo za ljudi, ki delajo na odgovornih položajih. Pri plavanju poškodb praktično ni, zelo malo je obremenitev sklepov in kit, izboljšuje delo srca in pljuč. Je odlična vadba za vse ne glede na spol, starost, fizično omejitev. Plavanje je edini šport, ki je del našega vsak dana in lahko reši življenje. Zato se nam pridružite še danes!

Plavalno društvo Maribor vam ponuja rekreacijsko plavanje za odrasle, s strokovnim vodenjem. Rekreacijsko plavanje za odrasle je namenjeno vsem, ki bi želeli osvojiti nova plavalna znanja, se naučiti vse tehnike ali jih le izpiliti. Skupaj bomo poskrbeli za vašo kondicijo in prijetno vzdušje.

V okviru ur boste spoznali vse tehnike plavanja (kravl, prsno, hrbtno, delfin) in skoke v vodo. Cilj programa je dvig plavalnega znanja, samozavesti v vodi in kondicije posameznika, ter se ob želji udeležite veteranskih tekmovanj v okviru Plavalne zveze Slovenije. Za bolj zahtevne lahko pripravimo plavalni program in se resno lotimo rezultatov.

CENIK

- | | |
|--|-----------------|
| - Paket 1 – 1x tedensko plavanje zunanji (vključena vstopnina) | 25 € / mesečno |
| - Paket 2 – 2x tedensko plavanje zunanji (vključena vstopnina) | 35 € / mesečno |
| - Paket 3 – 1x ali 2x tedensko plavanje (otroci vključeni v PDMB)* | 15 € / mesečno |
| - Paket družina – 1-2x tedensko, plus dva otroka v PDMB** | 100 € / mesečno |

*Za starše, katerih otroci so vključeni v programe Plavalnega društva in Plavalne šole PINGO, je cena programa, ne glede na število obiskov 15,0 € (tako za enega, kot drugega). Pogoji so poravnani vsa plačila do PDMB.

** Paket družina vključuje dva otroka v PDMB ali PŠ PINGO in dva starša, ne glede na število obiskov.

Za vse informacije nas lahko pokličete na:

070 – 185 – 252 (Ivan)

Ali

Ivan.grujic@pdmb.si

Ali

www.pdmb.si

Vljudno vabljeni!

Plavalno društvo Maribor