

İSTEĞE BAĞLI ÖZEL YÜZME KURLARI

(Toplam 10 ders olup ücreti 400 TL'dir. Personele ve öğrencimize % 20 indirim yapılacaktır)

Kişiyeye Özel Yüzme Kursu/Dersi

Kişinin psikolojisi, önceden yaşadığı korkular, fiziksel kapasitesi, bireysel yetenekleri, suya karşı adaptasyonu ve öğrenim zamanı kişiden kişiye göre değişebilir. Özel olarak yüzme dersi aldığınız zaman yüzme öğrenme süresi kişiye özgü farklılıklar minimum seviyede kılacaktır. İsteğe bağlı olarak eşiniz, arkadaşınız, kardeşinizle birlikte (ikili, üçlü veya dördü grup) özel yüzme dersi almanız mümkün olacaktır. Özel yüzme ders saati tamamen esnek olduğu için yetkili koordinatörlerimizle görüşerek size uygun saatlerde hafta içi veya hafta sonu planlanabilir.

Kadınlara Özel Yüzme Kursları

Su korkusu olanlar ve yüzme bilmeyenler için stilli teknik yüzme dersleri, su üzerinde durma eğitimleri, aqua gym dersleri, zayıflama amaçlı eğitimler verilmektedir. Bayan kursiyerlerimizin tercihleri doğrultusunda isteğe bağlı olarak sadece bayanların kullandığı saatlerde veya karma havuzlarda ders verilmektedir. Çalışmalarımıza her yaşta bayan katılabilir. Bayan Kursiyerler için Bayan Antrenörlerimiz hizmet vermektedir.

Yaşlılar için Yüzme Kursları

Su korkusu olan, önceden boğulma tehlikesi yaşayan, fazla vakti olmayan, kısa sürede yüzme öğrenmek isteyen ileri yaş kursiyerlerimize yönelik yüzme kursudur. Yüzme ders saati tamamen esnek olduğu için yetkili koordinatörlerimizle görüşerek size uygun saatlerde hafta içi veya hafta sonu planlanabilir.

Yüzme ile Zayıflama, Yüzerek Formda Kalma ve Sağlık için Yüzme

Vücudunuzun tüm kasları suda çalışırken, karada olduğu kadar da yorgunluk hissetmeden kilo verme ve form tutma amaçlı yüzme kursudur.

Anne/Baba-Bebek Yüzme Kursları

Yaş sınırı yoktur. Anne ve babasıyla birlikte bebekler suda hareket etmekten zevk duyarlar ve başka eğlence faaliyetleri düşünen aileler için hazırlanan kurs programıdır.

Özel İhtiyaçlı Çocuklar için Yüzme Kursları ve Su Terapisi Programı

Suya Alışma (Su ortamı- Derin Su.), Solunum, Göz açma, Su üzerinde kalabilme, Su üzerinde ilerleme gibi unsurlar öğretilerek daha rahat bir şekilde teknik çalışmalara devam etmesi sağlanmaktadır. Ayrıca temel becerilerinin gelişimi için gerekli olan egzersizler de gerçekleştirilmektedir. Yüzme temel basamaklarını öğrenir serbest stile geçiş yapar.

Engelli Çocuklar/Yetişkinler için Yüzme Kursları

Yüzme, engellilerin rahatlıkla yapabildikleri sayılı spor dalından birisidir. Engelli bireylerin sosyalleşmesi ve toplumda hak ettikleri konumu almaları için özel eğitim oldukça önemlidir. Engelli bireylerin tedavi ve rehabilitasyonuna yönelik gerçekleştirilen özel yüzme kurslarımızda, başarılı ve yetenekli olan bireyler yarışma sporcusu olarak kulüplere yönlendirilecektir. Engellilere Özel Yüzme kursumuzda işitme, görme, zihinsel ve bedensel engellileri çalıştırmaktayız. Engelli bireylerin yüzmeyle kendine olan güvenleri artıyor, sosyal çevreyle daha uyumlu hale geliyorlar. Kendi kendilerine yetinme yetenekleri artıyor ve motivasyonları yükseliyor. Yüzme kursu, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır, sudaki hareketlerin engellilerin kas gelişimine katkı sağladığı da bilinmektedir.

Hamileler için Yüzme Kursları

Hamilelikte yüzmenin sakıncası olmadığı tam tersine çok faydalı olduğu bilinen bir gerçektir. Gebelikte yapılan diğer egzersizler gibi yüzme de sırt ve bel ağrılarında azalma sağlar. Ayrıca gebeliğin ilk aylarında yüzme bulantı ve kusma şikâyetlerini de azaltabilmektedir.