

YETİŞKİNLER İÇİN YÜZME KURLARI

Kurs-1: TEMEL YÜZME EĞİTİMİ

Bu seviyedeki çalışmalarda kişilerin suda kalabilmeleri ve güvenli bir şekilde hareket etmelerini sağlamak için gerekli olan nefes kontrolü ve denge gibi unsurlar öğretilerek daha rahat bir şekilde teknik çalışmalara devam etmesi sağlanmaktadır. Ayrıca temel becerilerinin gelişimi için gerekli olan egzersizler de gerçekleştirilmektedir. Kişiler yüzme temel basamaklarını öğrenir ve serbest stile geçiş yapar.

Ders Saati:

Hafta içi ve hafta sonu 2 gün 1'er saat veya hafta içi 5 gün 1'er saat yüzme dersini içerir. Toplam 10 saattir.

Katılımcı Sayısı:

Kursun açılabilmesi için en az 10 kursiyer gereklidir.

Ücreti:

Personel: 200 TL

Öğrenci: 150 TL

Diğer: 250 TL

Kurs-2: STİL VE PERFORMANS YÜZME EĞİTİMİ

Bu seviyede, tüm stillerin mükemmelleştirilmesine ve yüzücülerin sportif yarışmalara hazırlanmasına odaklanılmaktadır.

Ders Saati:

Hafta içi ve hafta sonu 2 gün 1'er saat, hafta içi 5 gün 1'er saat yüzme dersini içerir. Toplam 20 saattir.

Katılımcı Sayısı:

Kursun açılabilmesi için en az 10 kursiyer gereklidir.

Ücreti:

Personel: 250 TL

Öğrenci: 200 TL

Diğer: 300 TL