

# INFORMACE A POKYNY PRO VANIČKOVÉ PLAVÁNÍ

## Kdy plaveme:

- S lektorkou, která vás kontaktuje, se individuálně domluvíte na termínu. Plave se od září do poloviny června, vždy jednou týdně ve stejný den a čas. Pokud je rodič i děťátko zdravé.

## Co s sebou:

- rodič – prezůvky; tílko nebo tričko s krátkým rukávem na převlečení
- dítě – osušku; kosmetiku; koupací pleny nejsou potřeba, voda ve vaničce se po každé lekci vypouští a následně se napouští nová.

## Pokyny a zásady, které je nutné dodržovat:

1. Po příchodu do vestibulu sejdete po schodech dolů do suterénu. Pokud budete mít s sebou kočárek, sjedete výtahem do -1P.
2. Výuka probíhá ve vaničkovém centru (prosklené dveře s fotkami dětí).
3. Po příchodu si odložíte věci do skříňky a vyčkáte na příchod lektorky.
4. Součástí vaničkového centra je rovněž místnost na nakojení, přebalovací pult a samostatné sociální zázemí.
5. Dbejte na to, aby děťátko před zahájením vaničkového plavání, bylo najedené a nenamazané.
6. Vlastní cvičení trvá 30 minut, s přípravou před i po si vyhradíte cca 1 hodinu.
7. Voda ve vaničce je klasická z řádu, nejedná se o upravovanou bazénovou vodu.
8. Pokud na lekci z jakéhokoliv důvodu nemůžete dorazit, vždy o tom s předstihem informujte recepci.

9. Cena za 1 lekci je 350,- Kč. Kurz se platí po jedné lekci, nezakupuje se žádná permanentka. Platí se na recepci, vždy až po skončení lekce, kartou nebo v hotovosti



### Chcete chodit společně s kamarádkou?

Pokud máte obě děti ve věku vhodném na vaničkové plavání (3 – 6 měsíců). Máte možnost domluvit se s lektorkou na „dvojvaničce“, kdy kurz navštěvujete společně, a lektorka se věnuje vám oběma. Děti se během lekce prostřídají. Za tento kurz zaplatíte společně 600,- Kč. Doba trvání je 1,5 hodiny.



Info: [www.bazen.jh.cz](http://www.bazen.jh.cz)

E-mail: [plavskola@smjh.cz](mailto:plavskola@smjh.cz)

Recepce: 384 321 236

Mob.: 724 133 223