

# W Cieszynie rusza pierwsza szkoła pływania dla dorosłych

Data publikacji: 25.02.2016 7:30

Jeśli Twoim marzeniem było i jest nauczyć się pływać, by bezpiecznie i aktywnie spędzić wakacje nad wodą, to najwyższy czas przystąpić do realizacji tego celu. Okazją do zrobienia pierwszego kroku w tym kierunku jest powstająca w Cieszynie pierwsza szkoła pływania dla dorosłych!

□

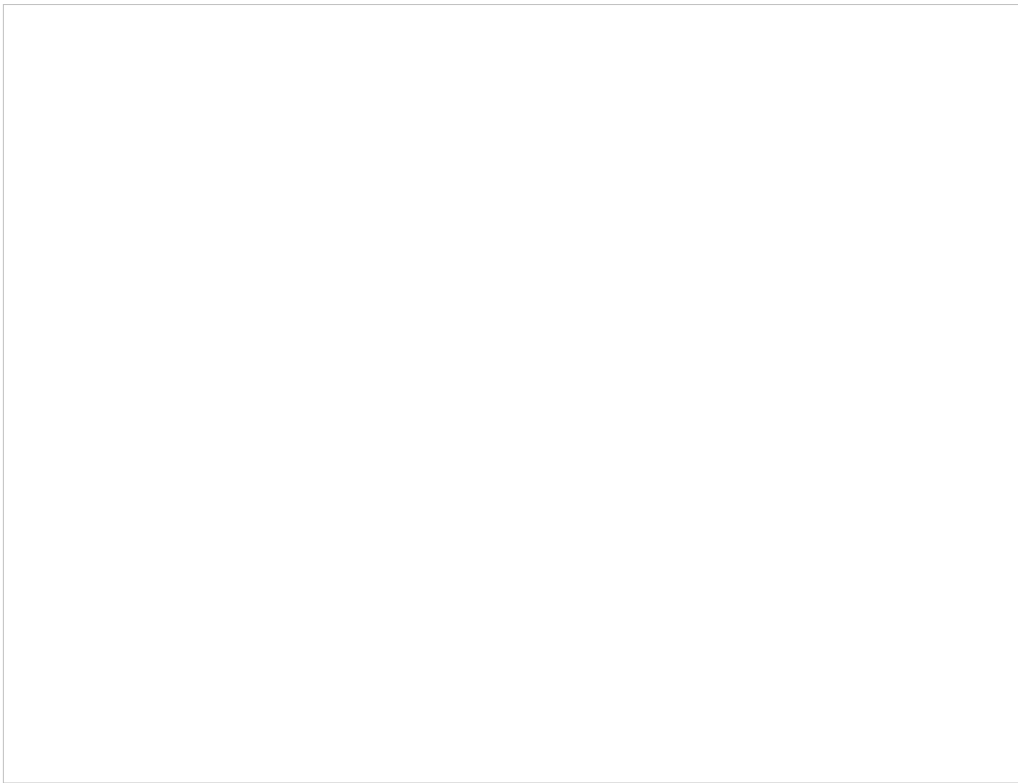
*Jako, iż pływanie jest dyscypliną, którą może uprawiać każdy niezależnie od wieku, to na jego naukę nigdy nie jest za późno. Tym bardziej, że korzyści wynikające z posiadania tej umiejętności są wszechstronne – przekonuje Marcin Cinal, instruktor pływania w Akademii Zdrowia w Cieszynie. Aktywność tą można traktować jako wszechstronny i bezpieczny przyrząd do ćwiczeń fizycznych, który z jednej strony stawia opór, a z drugiej odciąża stawy i nie pozwala na wykonywanie gwałtownych ruchów. Pływanie uelastycznia mięśnie i więzadła i w naturalny sposób zwiększa ruchomość stawów, dlatego bardzo często wykorzystywane jest w rehabilitacji. Pływanie pozytywnie wpływa także na układ krwionośny i pracę serca, które dzięki leżącej pozycji przepompowuje taką samą ilość krwi wykonując mniejszą pracę. Niezwykle korzystnie wpływa także na rozwój układu oddechowego. Podczas aktywności w wodzie zwiększa się pojemność życiowa płuc oraz zmniejsza częstotliwość oddechów na minutę. - Nade wszystko jednak pływanie jest przyjemnością, gdyż woda działa kojąco na układ nerwowy i podobnie jak każdy inny wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie endorfin, co z kolei wpływa na poprawę samopoczucia! - dodaje Marcin Cinal.*

## Zajęcia grupowe

Początkowo zajęcia grupowe prowadzone będą jeden raz w tygodniu (sobota, godz. 12.00), na których nauczać będziemy swobodnego utrzymywania i poruszania się w wodzie oraz doskonalone będą techniki poszczególnych stylów pływackich. Zajęcia prowadzone będą przez Marcina Cinala, doświadczonego instruktora pływania i odbywać będą się one na basenie Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. **Pierwsze zajęcia zaplanowane są na sobotę 5 marca na godzinę 12.00.**

Osoby zainteresowane ofertą prosimy o wysłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego, który znajdziemy na stronie Akademii Zdrowia [TUTAJ](#).

Ilość miejsc jest ograniczona.

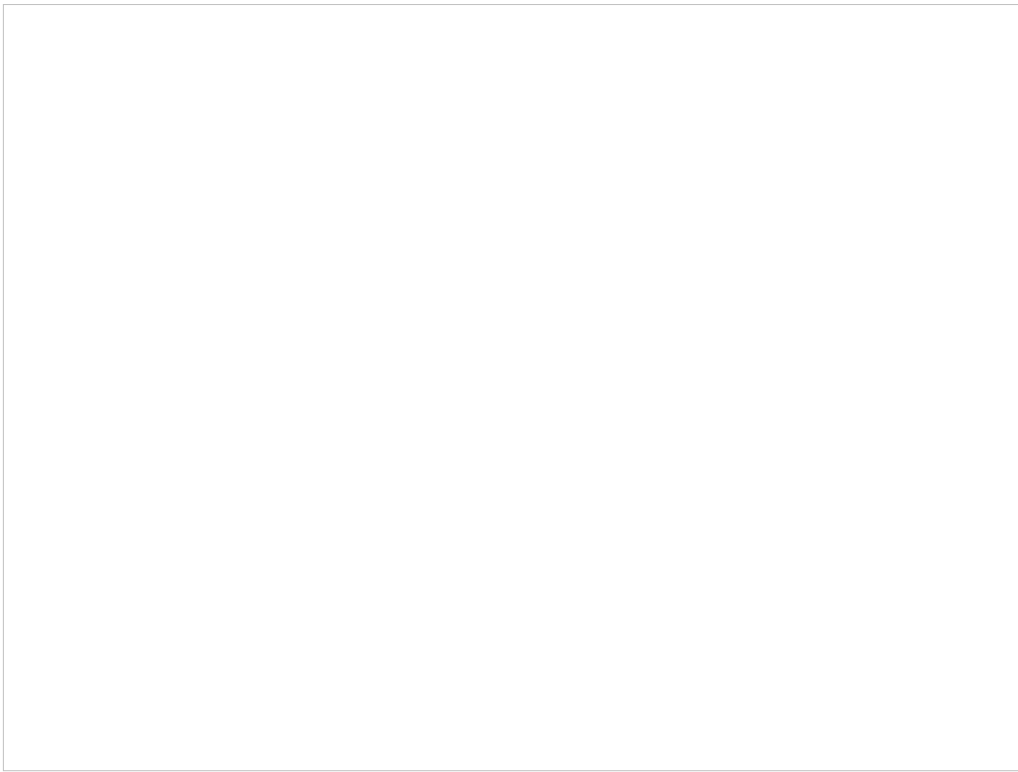


### **Zajęcia indywidualne**

Dla osób bardziej wymagających, oczekujących większej uwagi ze strony instruktora lub odczuwających znaczny lęk przed wodą proponujemy indywidualną formę nauki pływania, której termin zostanie dostosowany do możliwości czasowych osoby zainteresowanej!

### **Szkoła pływania dla dzieci – TRWAJĄ ZAPISY**

Akademia Zdrowia, której założycielem jest Marcin Cinal prowadzi również naukę pływania dla dzieci od 5 roku życia. Zajęcia odbywają się na basenie Szkoły Podstawowej nr 4 w Cieszynie w poniedziałki i środy o godzinie 18 dla grup początkujących. Z kolei w środy i piątki o godzinie 16 odbywają się zajęcia basenowe dla grup średnio zaawansowanych na basenie Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. W chwili obecnej trwają również zapisy na grupową naukę pływania dla dzieci. Rodziców zainteresowanych zapisaniem dziecka na naukę pływania prosimy o wysłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego, który znajdziemy na stronie Akademii Zdrowia [TUTAJ](#).



## **Pakiety rodzinne**

W Akademii Zdrowia przygotowaliśmy wyjątkowe pakiety rodzinne, będące szczególną motywacją do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, w tym także kroków w stronę nabycia umiejętności pływackich przez osoby dorosłe.

### **Pierwszy tydzień zajęć gratis**

Pierwszy tydzień zajęć każdy otrzymuje od Akademii Zdrowia w prezencie, dlatego serdecznie zachęcamy wszystkich na zajęcia, na których można osobiście poznać instruktorów i trenerów prowadzących zajęcia i przekonać się, że aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i warto regularnie ją podejmować!

Ze szczegółami oferty Akademii Zdrowia można zapoznać się na stronie [www.akazdrowia.pl](http://www.akazdrowia.pl)

Bezpośredni kontakt telefoniczny możliwy pod numerem +48 513 495 756 lub drogą mailową: [akademia@akazdrowia.pl](mailto:akademia@akazdrowia.pl).

