

Ośrodek Sportu i Rekreacji OSiR Stargard Sp. z o.o.
Ul. Szczecińska 35
73-110 Stargard
Tel. 91 579 08 40



OFERTA ZAJĘĆ W AQUASTAR

I. STREFA WODNA

1. Akademia Malucha

Zajęcia dla rodziców z dziećmi, podział grup według oferty (szczegóły w aktualnym harmonogramie). Maksymalnie 7 dzieci na grupę.

1) Grupa 1 – „Raczkii”

- Dla dzieci od 3 miesiąca do 1 roku życia.
- Cele zajęć: oswojenie z wodą, pierwsze ćwiczenia oddechowe, samodzielne utrzymywanie się na wodzie, wślizgi do wody.
- Czas: 30 minut
- Temperatura wody: 30–32°C
- Potrzebne rzeczy: pielucho-majtki, klapki, ręcznik, płyn do kąpieli

2) Grupa 2 – „Żabki”

- Dla dzieci od 1 do 2 lat
- Cele: nauka samodzielnego poruszania się w wodzie, wślizgi do wody, pokonywanie przeszkód w wodzie
- Czas: 30 minut
- Temperatura wody: 30–32°C
- Potrzebne rzeczy: pielucho-majtki, strój kąpielowy, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli

3) Grupa 3 – „Krokodylki”

- Dla dzieci 2–3 lata
- Cele: ćwiczenia nóg, samodzielne przepływanie odcinków, zabawy i mini zawody
- Czas: 30 minut
- Temperatura wody: 30–32°C
- Potrzebne rzeczy: jak w grupie 2

4) Grupa 4 – „Delfinki”

- Dla dzieci 4–6 lat
- Cele: nauka pływania na plecach, nurkowanie, przepływanie odcinków, doskonalenie techniki, egzamin „Już pływam”
- Czas: 30 minut
- Temperatura wody: 30–32°C
- Potrzebne rzeczy: jak w grupie 2, pielucho-majtki w razie potrzeby

2. Nauka pływania dla dzieci i młodzieży
 - Dla dzieci od 7 lat i młodzieży
 - Basen sportowy, temperatura wody: 27–28°C, głębokość: 1,1–1,65 m
 - Grupy: początkująca i zaawansowana,
 - Cele: osvajanie z wodą, rozwój fizyczny i emocjonalny, nauka i doskonalenie techniki w stylu dowolnym i grzbietowym
 - Czas: 45 minut
 - Potrzebne rzeczy: strój kąpielowy, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli
 - Zajęcia bez udziału rodziców

3. Doskonalenie pływania dla dzieci i młodzieży
 - Dla dzieci od 7 lat i młodzieży z umiejętnościami pływackimi co najmniej dwoma stylami
 - Basen sportowy, temperatura wody: 27–28°C, głębokość: 1,1–1,65 m
 - Czas: 45 minut
 - Potrzebne rzeczy: jak w nauce pływania dla dzieci
 - Zajęcia bez udziału rodziców

4. Nauka pływania dla dorosłych
 - Basen sportowy, temperatura wody: 27–28°C, głębokość: 1,1–1,65 m
 - Czas: 45 minut
 - Potrzebne rzeczy: strój kąpielowy, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli
 - Zajęcia dostosowane do poziomu uczestników, od podstaw do zaawansowanego pływania

5. Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne
 - Zajęcia mają charakter profilaktyczno-rekreacyjny i edukacyjny i nie stanowią świadczenia usług medycznych ani leczenia chorób lub schorzeń uczestników.
 - Dostosowanie ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczestników
 - Czas: 45 minut na sali fitness + 45 minut na basenie
 - Potrzebny strój sportowy na salę fitness, obuwie zmienne. Rzeczy na basen: strój kąpielowy, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli

Kadra: doświadczeni instruktorzy, dbający o bezpieczeństwo i prawidłową technikę

II. STREFA FITNESS

1. Zajęcia: siłowe, taneczne, wzmacniające, wytrzymałościowe, relaksacyjne wg harmonogramu
2. Sale:
 - 1) Sala A: 98,2 m²
 - 2) Sala B: 65,8 m²
 - 3) Sala C: 75,9 m²
3. Kadra: doświadczeni instruktorzy, dbający o bezpieczeństwo i prawidłową technikę

III. STREFA SIŁOWNI

1. Rozmieszczona na dwóch piętrach, łącznie 310 m²
2. Pierwsze piętro (170 m²): maszyny cardio, maszyny siłowe LIFEFITNESS INSIGNIA, strefa treningu funkcjonalnego
3. Parter (140 m²): wolne ciężary, maszyny Hammer Strength, klatka wielofunkcyjna, zestawy hantli i gryfów
4. Kadra: doświadczeni instruktorzy/trenerzy, dbający o bezpieczeństwo i prawidłową technikę

IV. STREFA SAUN (163,4 m²)

1. Sauna fińska (13 m²)
2. Sauna parowa (18 m²)
3. Biosauna (14,5 m²)
4. Dodatkowo: ścieżka Kneippa, fontanna lodowa, prysznice wrażeń, strefa relaksu (tepidarium)
5. Oferowane rytuały saunowe i wieczory saunowe

Uwagi ogólne

1. Wszystkie grupy korzystają z zajęć zgodnie z aktualną ofertą i harmonogramem obiektu.
2. Liczba uczestników w grupach może być zmieniona w wyjątkowych sytuacjach przez recepcję w uzgodnieniu z instruktorem.
3. Wszystkie zajęcia odbywają się na podstawie umowy, wykupionego karnetu lub wejścia jednorazowego.
4. Zajęcia odbywają się pod nadzorem instruktorów lub opiekunów w zależności od rodzaju zajęć.