

STREFA WODNA**Akademia malucha**

Podział na grupy pod względem wieku dzieci:

GRUPA 1 – „RACZKI”

Zajęcia przeznaczone dla rodziców z dziećmi od 3 miesiąca do 1 r.ż, podczas których:

- ✓ nauczamy rodziców podstawowych zajęć zasad bezpieczeństwa poruszania się na terenie pływalni i nie tylko;
- ✓ oswajamy maluszka ze środowiskiem wodnym;
- ✓ wprowadzamy pierwsze ćwiczenia oddechowe;
- ✓ uczymy dziecko samodzielnego utrzymywania się na wodzie w pozycji pionowej lub poziomej;
- ✓ wprowadzamy elementy zanurzenia;
- ✓ uczymy wślizgów do wody z pozycji siadu na brzegu basenu.

Zajęcia odbywają się w strefie basenów rekreacyjnych z temperaturą wody 30°C – 32°C. Rzeczy potrzebne – pielucho majtki (obowiązkowo), klapki, ręcznik, płyn do kąpieli.

Czas trwania zajęć – 30 minut.

Grupy maksymalnie do 7 dzieci.

GRUPA 2 – „ŻABKI”

Zajęcia przeznaczone dla rodziców z dziećmi od 1 r.ż. do 2 r.ż., podczas których:

- ✓ wprowadzamy zasady bezpiecznego poruszania się przez dziecko na terenie pływalni;
- ✓ uczymy dziecko samodzielnego przemieszczania się w wodzie na plecach, na brzuszku lub w pionie, angażując głównie pracę nóg;
- ✓ wprowadzamy ćwiczenia umożliwiające dziecku wślizg do wody z pozycji siedzącej z brzegu niecki basenu z jednoczesnym zanurzeniem głowy pod lustro wody;
- ✓ uczymy dzieci różnych zabaw i zadań w pokonywaniu różnych przeszkód.

Zajęcia odbywają się w strefie basenów rekreacyjnych z temperaturą wody 30° C – 32°C. Rzeczy potrzebne – pielucho majtki (młodsze dzieci), strój kąpielowy, klapki, ręcznik, czepek, okulary do pływania, płyn do kąpieli.

Czas trwania zajęć – 30 minut.

Grupy maksymalnie do 7 dzieci.

GRUPA 3 – „ KROKODYLKI”

Zajęcia przeznaczone dla rodziców z dziećmi od 2 – 3 lat, podczas których:

- ✓ wprowadzamy więcej ćwiczeń na opanowanie prawidłowej pracy nóg dziecka;
- ✓ uczymy dziecko wytrwałości by mogło samodzielnie już, z wykorzystaniem odpowiednich przyrządów do nauki pływania przepłynąć dowolny odcinek;
- ✓ bawimy się w wyciąganie różnych zabawek i przedmiotów z niewielkich głębokości;

- ✓ gramy w różne zabawy grupowe;
- ✓ organizujemy mini zawody w podgrupach

Zajęcia odbywają się w strefie basenów rekreacyjnych z temperaturą wody 30° C – 32°C. Rzeczy potrzebne – pielucho majtki (młodsze dzieci), strój kąpielowy, klapki, ręcznik, czepek, okulary do pływania, płyn do kąpieli.

Czas trwania zajęć – 30 minut.

Grupy maksymalnie do 7 dzieci.

GRUPA 4 – „ DELFINKI”

Zajęcia przeznaczone dla rodziców z dziećmi od 4 – 6 lat, podczas których:

- ✓ uczymy pływania na grzbiecie (plecach);
- ✓ nurkujemy i samodzielnie przepływamy poszczególne odcinki;
- ✓ pływamy strzałką pod wodą;
- ✓ doskonalimy techniki pracy nóg;
- ✓ bawimy się i gramy współdziałając w grupach;
- ✓ egzamin na kartę „ Już pływam”.

Zajęcia odbywają się w strefie basenów rekreacyjnych z temperaturą wody 30° C – 32°C. Rzeczy potrzebne – pielucho majtki (w zależności od potrzeby), strój, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli.

Czas trwania zajęć – 30 minut.

Grupy maksymalnie do 7 dzieci.

Nauka pływania dla dzieci

Zajęcia nauki pływania są przeznaczone dla dzieci od 6 lat i starszych, prowadzone są na basenie sportowym na wyznaczonych torach z temperaturą wody 27°C - 28°C i głębokości od 1,1m do 1,65m.

Grupy prowadzone są na 2 poziomach zaawansowania pod względem umiejętności pływackich (gr. początkująca, gr. zaawansowana). W grupie początkującej oswajamy i przełamujemy wszelkie bariery związane z wodą oraz wspomagamy rozwój fizyczny i emocjonalny, tak by nasi podopieczni byli zdrowi, odważni i samodzielni.

W grupach zaawansowanych uczymy i doskonalimy technikę w dwóch stylach pływackich (styl dowolny, styl grzbietowy).

Naukę pływania prowadzą pełni zaangażowania, wykwalifikowani i doświadczeni instruktorzy, mający świetny kontakt z dziećmi.

Nasi instruktorzy tworzą zgrany Team z pełnym profesjonalizmem, uśmiechem, i cierpliwością podchodzą do realizacji swoich zadań.

Maksymalna ilość dzieci w grupie – 15 osób.

Zajęcia trwają 45 minut.

Rzeczy potrzebne – strój, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli.

Zajęcia odbywają się bez udziału rodziców/opiekunów.

Doskonalenie pływania dla dzieci i młodzieży

Zajęcia z doskonalenia pływania dla dzieci i młodzieży prowadzone są na basenie sportowym na wyznaczonych torach z temperaturą wody 27°C - 28°C i głębokości od 1,1m do 1,65m.

Ćwiczenia przeznaczone dla dzieci i młodzieży o dobrych umiejętnościach pływackich co najmniej dwoma, dowolnymi stylami pływackimi (dowolny, grzbietowy, klasyczny, motylkowy).

Uczymy i doskonalimy technikę w czterech stylach pływackich. Nasi instruktorzy potrafią zaszczerpić w dzieciach sportowego ducha sportu, posiadają niezbędne doświadczenie i wiedzę.

Maksymalna ilość dzieci w grupie – 15 osób.

Czas trwania zajęć – 45 minut..

Rzeczy potrzebne – strój, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli.

Zajęcia odbywają się bez udziału rodziców/opiekunów.

Nauka pływania dla dorosłych

Pływanie to jedna z bezpieczniejszych i prozdrowotnych dyscyplin sportowych a zarazem jedna z najprzyjemniejszych form aktywnego wypoczynku.

Zajęcia w wodzie pozwalają odciążyć kręgosłup i stawy, wzmocnić mięśnie, zwiększyć pojemność płuc oraz odstresować po ciężkim dniu pracy.

Zajęcia prowadzone są na basenie sportowym na wyznaczonych torach z temperaturą wody 27°C - 28°C i głębokości od 1,1m do 1,65m.

Zajęcia są zróżnicowane w zależności od wyjściowego poziomu naszych klientów. Nawet jak nigdy nie próbowałeś pływać, nasi doświadczeni i cierpliwi instruktorzy nauczą Cię podstaw pływania, a jeśli znasz już podstawy, to pomogą Ci doskonalić Twoje umiejętności pływackie.

Maksymalna ilość osób w grupie - 15.

Czas trwania zajęć – 45 minut.

Rzeczy potrzebne – strój kąpielowy, klapki, ręcznik, czepek, okulary, płyn do kąpieli.

STREFA FITNESS

Strefa fitness to strefa, gdzie można poćwiczyć ze znajomymi, popracować nad sylwetką, spalić zbędne kalorie, a przede wszystkim miło spędzić czas.

W naszej ofercie są m.in.:

- ✓ zajęcia siłowe,
- ✓ taneczne,
- ✓ wzmacniające,
- ✓ wytrzymałościowe,
- ✓ relaksacyjne.

Do dyspozycji jest kilkunastoosobowa kadra doświadczonych instruktorów i instruktorek, dzięki którym udział w zajęciach będzie czystą przyjemnością.

Strefa fitness składa się z trzech sal:

- ✓ sala A o powierzchni - 98,2 m²
- ✓ sala B o powierzchni - 65,8 m²
- ✓ sala C o powierzchni - 75,9 m²
- ✓

STREFA SIŁOWNI

Strefa siłowni w AquaStar jest rozmieszczona na dwóch piętrach.

Na pierwszym piętrze o powierzchni 170m² znajdują się maszyny cardio (6 bieżni, 4 orbitreki, schody, 2 rowery stacjonarne, Arc Trainer, Air Bike, Ergometr oraz 2 stepery).

Dodatkowo pierwsze piętro wyposażone jest w maszyny siłowe ze stosem w ilości 14 szt. firmy LIFEFITNESS z linii INSIGNIA:

- ✓ mięśnie klatki piersiowej (2 szt.),
- ✓ mięśnie pleców (4 szt.),
- ✓ mięśnie nóg i pośladków (6 szt.),mięśnie naramienne (1 szt.),
- ✓ mięśnie bicepsów (1 szt.).

Na piętrze znajduje się również tzw. strefa treningu funkcjonalnego, w której można zrobić rozgrzewkę, po rozciągać się lub zrobić trening funkcjonalny. Do dyspozycji są drabinki, TRXy, zestaw Kettleballs, zestaw Hantelek (1-10kg), worki bułgarskie, piłki lekarskie, maty i inne akcesoria

Parter o powierzchni 140m²

Tutaj znajduje się tzw. strefa wolnych ciężarów, ale nie tylko. Parter wyposażony jest w maszyny Hammer Strenght. Maszyny te wiernie odwzorowują ruchy funkcjonalne człowieka, dzięki czemu nasz trening będzie bardziej precyzyjny.

Do dyspozycji są maszyny na:

- ✓ mięśnie klatki piersiowej (3 szt.),
- ✓ mięśnie pleców (3 szt.),
- ✓ mięśnie naramiennych (1 szt.),
- ✓ mięśnie nóg i łydek (2 szt.).

Oprócz tego, znajdziesz tam również racka, czyli tzw. klatkę wielofunkcyjną, na której można wykonywać ćwiczenia wielostawowe typu przysiad ze sztangą albo martwy ciąg, ale również podciągać się, wykonywać ćwiczenia na klatkę piersiową.

Nie zabraknie też zestawu hantli (1-40 kg), ławeczek regulowanych (4szt.), zestawu gryfów prostych i łamanych z obciążeniami (15-35kg).

Na parterze znajduje się również maszyna, potocznie zwana „bramą” z dwoma stosami i regulowanymi uchwytami na rączki:

- ✓ modlitewnik,
- ✓ wolne gryfy na talerze.

Łączny metraż siłowni to 310 m².

STREFA SAUN

STREFA SAUN o łącznej powierzchni 163,4m², to strefa w której znajdują się 3 sauny:

- ✓ sauna fińska o powierzchni 13m² z temperaturą 90-100 st. C, z wilgotnością 10-13% (13-osobowa);
- ✓ sauna parowa o powierzchni 18m² z temperaturą 40-45 st. C, z wilgotnością 90-100% (11-osobowa);
- ✓ biosauna o powierzchni 14,5m² temperaturą 50-60 st. C, z wilgotnością 40-60% (14-osobowa).

a także:

- ✓ ścieżka Kneippa;
- ✓ fontanna lodowa;
- ✓ prysznice wrażeń;
- ✓ strefa relaksu (tepidarium).

W ramach strefy saun obiekt oferuje min:

- ✓ rytuały saunowe;
- ✓ wieczory saunowe.

MASAŻE

W gabinecie masażu oferowane są poniższe rodzaje masaży:

- ✓ Masaż Klasyczny (60 min)
- ✓ Masaż sportowy (60 min)
- ✓ Masaż sportowy (30 min)
- ✓ Masaż relaksacyjny (60 min)
- ✓ Masaż antycellulitowy (60 min)
- ✓ Drenaż limfatyczny (60 min)
- ✓ Masaż pleców (45 min)
- ✓ Masaż twarzy, szyi, dekoltu (35 min)
- ✓ Masaż twarzy – Anti age (30 min)
- ✓ Masaż Lomi Lomi (60/90 min)
- ✓ Masaż balijski (60/90 min)
- ✓ Masaż mix balijski/lomi (60/90 min)