

KURZ PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ



POUZE
OSOB
VE SKUPINĚ **10**

ZAMĚŘENÝ NA PLAVECKOU TECHNIKU

PLAVTE MĚNĚ SILOU / PLAVTE VÍCE TECHNIKOU.
Chcete plavat rychleji, lehčeji a efektivněji?

PROFESIONÁLNÍ TRENÉR
TOMÁŠ GADAS

Zlepšete svoji techniku pod vedením zkušeného trenéra a bývalého závodního plavce.
20+ let trenérské praxe • medailista MČR • účastník ME a MS Master.



KDY A KDE?

ZAČÍNÁME 27. 10. 2026

ÚTERÝ 19:00–20:00

STŘEDA 19:30–20:30

Krytý bazén Přerov

**PŘIHLÁŠKA
S DOTAZNÍKEM
ZDE**

plavaniprerov@plavaniprerov.cz

CO VÁS ČEKÁ?

1× ÚVODNÍ LEKCE Seznámení • vaše cíle • první náhled techniky

10× LEKCE V BAZÉNU Technika • odstranění chyb • individuální přístup • efektivnější plavání • video

1× VAŠE TECHNIKA POD LUPOU Individuální video rozbor vaší plavecké techniky • plavecké zdroje • chyby a mýty na sociálních sítích • jak si sestavit vlastní trénink • AI jako pomocník při plánování

SPECIÁLNÍ HOST: MARTIN MÍČEK

aktivní závodní plavec • medailista ČR na prsařských tratích

**NEJDE O TO PLAVAT VÍC.
JDE O TO PLAVAT LÉPE.**

www.plavaniprerov.cz

12 LEKCÍ
CENA: 3 400 Kč

Rezervujte si své místo ještě dnes! Kapacita je omezená.