



Na bezpłatny warsztat doskonalący umiejętności w pływaniu w wodach otwartych zaprasza 18 czerwca (wtorek) Marcin Trudnowski, pływak długodystansowy, pedagog i nauczyciel pływania, wicemistrz świata w pływaniu lodowym, aquatlonista. Warsztat odbędzie się w Jeziorku Miejskim w Pasłęku. Początek o godz. 19.

- Gorąco zachęcam wszystkich, którzy chcą doskonalić swoją technikę pływania w akwenach otwartych do udziału w kolejnej odsłonie warsztatu Open Water – Nawigacja. W programie między innymi: techniki nawigowania na akwenach otwartych, nawracanie na bojach nawrotowych, efektywne pokonywanie płytkiej wody (tzw. delfinki) oraz szybkie pozbycie się pianki - zapowiada Marcin Trudnowski.

Zajęcia zaplanowane są na około 1,5 godziny. Dojazd uczestników na miejsce warsztatu we własnym zakresie. Mogą w nim uczestniczyć tylko osoby pełnoletnie. Należy zabrać ze sobą piankę i bojkę asekuracyjną.

Niepubliczna Placówka Oświatowo - Wychowawcza

Akademia Sportów Wodnych

"Grupa" Marcin Trudnowski

ul. 12-go Lutego 8a

82-300 Elbląg

www.grupawodna.pl

tel./fax: 00 48 55 64 333 44

e-mail: biuro@grupawodna.pl