

Zapraszamy na zajęcia na deskach SUP. To doskonała opcja dla osób, które chcą nauczyć się czegoś nowego, a przy tym świetnie się bawić.



NAUKA PŁYWANIA *na deskach SUP*

Zapraszamy na zajęcia na deskach do pływania na stojąco. Instruktorzy nauczą Cię wszystkiego, co potrzebne, aby czuć się dobrze na desce. Posiadają odpowiednie doświadczenie i wiedzę oraz dysponują potrzebnym sprzętem, więc nie musisz się o nic martwić!



Zajęcia odpłatne - 400 zł
Czas trwania: 8 godzin
Ilość miejsc ograniczona!

DLACZEGO?

- ✓ ruch na świeżym powietrzu
- ✓ trening całego ciała
- ✓ świetna atrakcja dla rodzin z dziećmi

GDZIE I KIEDY?

Plaża miejska w Julianowie nad jeziorem Dzierzgoń.
Startujemy od 30 czerwca 2025 r.

DNI OTWARTE

Plaża miejska w Julianowie

- ✓ 14.06.2025 r. godz. 10:00
- ✓ 28.06.2025 r. godz. 10:00

Zapisy
+48 530 812 211
instruktor Piotr

Szczegóły na stronie
www.pckis.pl

Organizatorzy: Studio Treningowe Self Love, Prabuckie Centrum Kultury i Sportu



Deski SUP to dmuchane deski do pływania na stojąco. Wiosłowanie w pozycji stojącej to forma wodnych rekreacji ciesząca się od pewnego czasu dużą popularnością. Instruktorzy Studia Treningowego Self Love nauczą Cię wszystkiego, co potrzebne, aby czuć się dobrze na desce. Posiadają odpowiednie doświadczenie i wiedzę oraz dysponują potrzebnym sprzętem, więc nie musisz się o nic martwić.

Dlaczego warto spróbować SUP?

- ruch na świeżym powietrzu, który wciąga i nie nudzi
- trening całego ciała – bez presji, w formie zabawy
- spokój, relaks i bliskość natury
- świetna atrakcja dla rodzin z dziećmi i grup znajomych

Dla kogo?

Dla każdego! Nawet kilkuletnie dzieci mogą rozpocząć naukę na specjalnych deskach. SUP to aktywność niewymagająca siły – kluczowa jest równowaga, skupienie i... dobry humor!

Gdzie i kiedy?

Na plaży miejskiej w Julianowie nad jeziorem Dzierzgoń. Instruktorzy będą dostępni codziennie przez całe lato! Startujemy od 30 czerwca 2025 r. Czeka Cię lato pełne ruchu, śmiechu i wodnej przygody!

Etapy nauki SUP dla dzieci i początkujących

- zapoznanie z deską i oswajanie z wodą – nauka utrzymania równowagi w pozycji klęczącej, z wiosłem w rękach
- przejście do pozycji stojącej – nauka płynnego wstawania i stania na desce z zachowaniem równowagi
- pierwsze pływanie – ćwiczenie podstawowych technik wiosłowania i skręcania
- zabawy i wyzwania – dla chętnych gry ruchowe i mini zadania na wodzie, które jeszcze bardziej angażują i rozwijają umiejętności
- samodzielne pływanie – dzieci uczą się samodzielności na desce, pod czujnym okiem instruktora lub opiekuna

Ważne informacje

- zajęcia odpłatne – 400 zł
- czas trwania: 8 godzin
- mini grupy do 6 osób
- na czas trwania zajęć dla każdego uczestnika zapewniamy deski SUP z wiosłem i kamizelkę ratunkową

- w cenie pakiet startowy: torba i saszetka wodoszczelna, gwizdek i okulary
- obowiązują zapisy – ilość miejsc ograniczona

Zgłoszenia prosimy kierować: instruktor Piotr 530 812 211

Zapraszamy na DNI OTWARTE – to niepowtarzalna okazja by poznać deski SUP

- 14.06.2025 r. godz. 10:00
- 28.06.2025 r. godz. 10:00

Film promocyjny:

<https://www.instagram.com/reel/C-HtmAisw4e/?igsh=MWRoYXlvMXJzMndqag==>

Organizatorzy

STUDIO TRENINGOWE SELF LOVE

<https://www.facebook.com/people/Studio-Treningowe-Self-Love/100063528102667/?sk=videos>

PRABUCKIE CENTRUM KULTURY I SPORTU

https://www.facebook.com/prabuckiecentrumkulturyisportu/?locale=pl_PL

[Źródło](#)

Podziel się:

- [Click to share on X \(Opens in new window\) X](#)
- [Click to share on Facebook \(Opens in new window\) Facebook](#)
- [Click to share on Pinterest \(Opens in new window\) Pinterest](#)