Pływanie, gry wodne

Pływanie to atrakcyjna, wszechstronna oraz przyjazna forma ruchu dla każdego studenta. Podnosi nie tylko poziom umiejętności pływackich i sprawności fizycznej ale i stymuluje prawidłowy rozwój, korzystnie wpływa na układ krążenia i oddychania, wzmacnia i uelastycznia mięśnie, odciąża stawy, masuje ciało, łagodzi nerwy oraz opóźnia procesy starzenia. Umiejętność pływania pozwala na bezpieczny i atrakcyjny wypoczynek nad wodą i umożliwia korzystanie z całej gamy współczesnych aktywności, związanych ze środowiskiem wodnym. Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich studentów, chcących podnieść swoje umiejętności pływackie oraz poznać atrakcyjne formy spędzania czasu w wodzie, dzięki różnego rodzaju grom i zabawom podczas zajęć.

Wymagania: strój kąpielowy, ręcznik, klapki, czepek.