



OBÓZ SWIM & SKI

SZKLARSKA PORĘBA
19-22.03.2026



Zapraszamy na obóz pływacko-narciarski w Szklarskiej Porębie!

Dołącz do nas na cztery dni intensywnych treningów, podczas których będziesz doskonalić swoje umiejętności zarówno w wodzie, jak i na śniegu. W hotelowym basenie będziemy pracować nad techniką kraulową metodą Total Immersion, a w malowniczych Jakuszykach zgłębiać tajniki narciarstwa biegowego. Wszystko pod okiem doświadczonych trenerów.

MIEJSCE

Zakwaterowanie w najwyższym położonym hotelu **** (Bornit) w Szklarskiej Porębie. W hotelu znajdują się basen 25 m, gabinety SPA, siłownia. Zaledwie 10 minut jazdy autem od hotelu położony jest ośrodek w Jakuszykach, znany z doskonałych warunków do narciarstwa biegowego. Łączna długość tras to aż 100 km!



PLAN OBOZU

Czwartek 19.03.

- 14:00 - zakwaterowanie
- 16-17:30 - trening praktyczny w wodzie
- 18:00 - obiadokolacja
- 20-21 - zajęcia teoretyczne z analizą video

Piątek 20.03.

- 7:30 - pobudka
- 8-9:15 - trening praktyczny w wodzie
- 9:30 - śniadanie
- 11-14 - trening na nartach biegowych
- 16-17:30 - trening praktyczny w wodzie
- 18 - obiadokolacja
- 20-21 - zajęcia teoretyczne z analizą video

Sobota 21.03.

- 7:30 - pobudka
- 8-9:15 - trening praktyczny w wodzie
- 9:30 - śniadanie
- 11-14 - trening na nartach biegowych
- 16-17:30 - trening praktyczny w wodzie
- 18 - obiadokolacja
- 20-21 - zajęcia teoretyczne z analizą video

Niedziela 22.03.

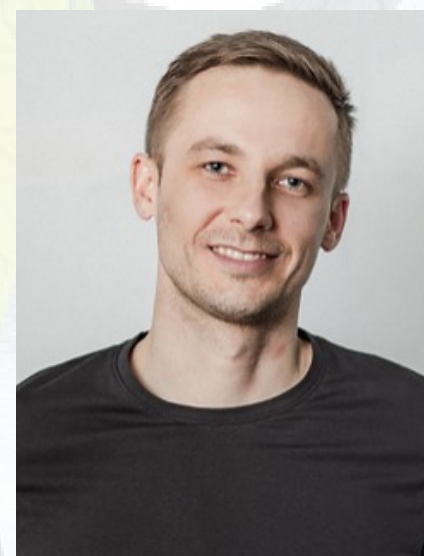
- 07:30 - pobudka
- 8-9:15 - trening praktyczny w wodzie
- 9:30 - śniadanie
- 12:00 - wymeldowanie z hotelu

TRENERZY

Paweł Lewicki - założyciel Total Immersion Polska. Tytuł trenera uzyskał w styczniu 2003 roku po kursie szkoleniowym prowadzonym przez twórcę Total Immersion Terry'ego Laughlina. Szkolił pływaków między innymi w Stanach Zjednoczonych, Turcji, Niemczech, Szwecji i Hong Kongu. W czasie swojej działalności zawodowej przeszkolił ponad 3000 pływaków i ponad 60 trenerów na terenie Polski i zagranicą.



Piotr Golonka - właściciel szkoły pływania Swimly (swimly.pl), były zawodnik WKS Śląsk Wrocław, Instruktor Pływania (Akademia Mistrzostwa Sportowego) i Trener Total Immersion I i II stopnia. Pasjonat pływania, regularnie podnosi swoje kwalifikacje na różnego rodzaju kursach.



CENA

1850 PLN; zawiera:

- zakwaterowanie (3 noce)
- 3 śniadania
- 3 obiadowe kolacje
- szkolenie praktyczne z pływania
- szkolenie praktyczne z narciarstwa biegowego
- zajęcia teoretyczne z analizą video pływania i narciarstwa

KONTAKT

Paweł Lewicki - p.lew6@wp.pl, 504 650 398

Piotr Golonka - info@swimly.pl, 691 426 205

