

# INSTRUKCJA ZAPISU NA ZAJĘCIA NAUKI PŁYWANIA

1. Jak znaleźć zapisy ?
2. Jak się zapisać?
3. Wybór odpowiedniej grupy
4. Wybór dostępnego terminu
5. Reakcje po wypełnieniu formularza
5. Zasady i Płatności



# 1. Zapisy na Sezon Pływacki

Nasz program Nauki Pływania opracowany jest na cały rok szkolny od Września do Czerwca. Jeśli zapisujesz się do nas we Wrześniu, pamiętaj że bookujemy dla Ciebie termin na cały sezon pływacki, tak abyś nie musiał martwić się o swoje miejsce w kolejnym trymestrze. Zależy nam żeby Twoje zajęcia były w stałej grupie osób, na takim samym poziomie zaawansowania, ze stałym instruktorem oraz w stałym terminie. Jeśli będzie potrzeba zmiany lub z jakiegoś powodu będziesz musiał zrezygnować ze swojego terminu w trakcie trwania sezonu - poinformuj nas o tym.

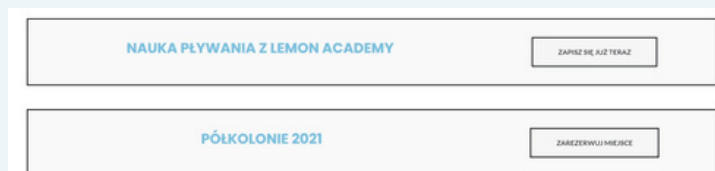
Możesz do nas dołączyć w trakcie trwania sezonu, pomożemy Ci wybrać odpowiedni poziom zaawansowania oraz grupę, w której najlepiej się odnajdziesz.

## 2. Jak znaleźć zapisy?

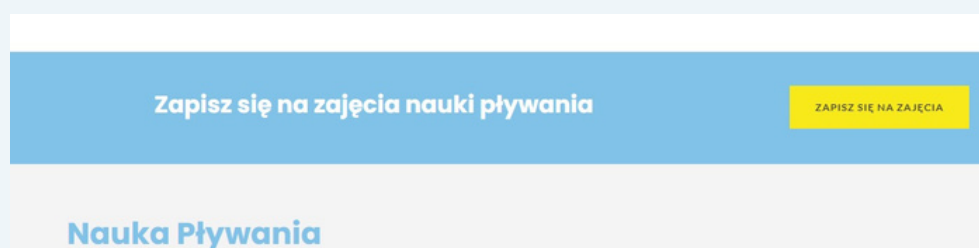
Aby się zapisać, wybierz jedną z poniższych opcji.

Na naszej głównej stronie [www.lemonfitness.pl](http://www.lemonfitness.pl)

Znajdź baner jak na zdjęciu po prawej stronie i wybierz "zapisz się na zajęcia",



Lub w zakładce "OFERTA" wybierz " Nauka Pływania" i kliknij żółty przycisk jak poniżej:



Kolorowy grafik, który zobaczysz na swoim ekranie to terminy zajęć do grup o różnych poziomach zaawansowania oraz lekcji indywidualnych.

Poziomy zaznaczone są różnymi kolorami, tak aby ułatwić Ci znalezienie odpowiedniego w grafiku, i sprawdzić dostępność miejsc.

## 3. Wybór odpowiedniej grupy

<p><b>Grupa Rybek</b> – Grupa wiekowa 4-5 lat. (ETAP POCZĄTKUJĄCY)</p> <p><b>Grupa Wielorybki</b> – Grupa wiekowa 6-8 lat. (ETAP POCZĄTKUJĄCY)</p> <p>Etap adaptacyjny dla dzieci rozpoczynających swoją wodną przygodę. Podczas zajęć wdrażane są początkowe elementy Nauki Pływania przygotowujące do właściwych technik pływackich poprzez zabawę oraz ćwiczenia związane z utrzymaniem na wodzie, oddechem, koordynacją oraz rozwojem motoryki ruchowej.</p> <p><b>Grupa Żabek</b> – Grupa dla dzieci po etapie adaptacji.</p> <p>Do grupy żabek dołączają dzieci z podstawowymi umiejętnościami oddechu, utrzymania na wodzie, opanowania techniki samodzielnego pływania ze sprzętem oraz samodzielnego pływania na jednym oddechu (np. strzałką).</p> <p>Dzieci w grupie są bezpośrednio przygotowani do wdrażania ćwiczeń technicznych z deską.</p> <p><b>Grupa Orki</b> – grupa dla dzieci na etapie średnio-zaawansowanym.</p> <p>W grupie o tym poziomie zaawansowania dzieci łączą podstawowe, opanowane już elementy technik pływackich. Samodzielnie wykonują ćwiczenia techniczne ze sprzętem, opanowały nurkowanie oraz techniki oddechowe, są przygotowani do pływania dwoma stylami – dowolnym (kraulem) oraz stylem grzbietowym.</p> <p><b>Grupa Delfiny</b> – Grupa dla dzieci na etapie zaawansowanym.</p> <p>Dołączając do grupy dzieci potrafią pływać kraulem oraz grzbietem, poznały prawidłowe techniki stylu klasycznego (żabki) – pracują nad ich techniką, samodzielnie wykonując ćwiczenia bez pomocy dodatkowego sprzętu. Opanowały podstawy oddechowe, pracują nad poprawą kondycji.</p> <p><b>Grupa Rekiny</b> – Grupa wiekowa 8-10 lat.</p> <p><b>Grupa Rekiny</b> – Grupa wiekowa Powyżej 10 lat.</p> <p>Grupa dla dzieci które opanowały pełne style pływackie, pracująca nad kondycją, wydolnością oraz poprawną techniką wszystkich stylów.</p>
---

Jeśli nie wiesz do jakiej grupy się zapisać, skorzystaj z opisu naszych poziomów poniżej grafiku. Znajdziesz tam krótki opis każdej z grup, opis umiejętności i wymagania na danym poziomie.

Jeśli mimo zapoznania się z opisem masz wątpliwości, skontaktuj się z nami, a korzystając z naszego wieloletniego doświadczenia postaramy się pomóc.

# 3. Wybór odpowiedniego terminu

Gdy już wiesz jaki poziom wybrać, przejdź do grafiku i znajdź termin, który Ci odpowiada. Jeśli w grupie którą wybrałeś, jest miejsce, wystarczy kliknąć termin aby przejść do szczegółów zajęć oraz formularza zapisów.

The image shows a grid of class slots. A dark blue pop-up window is overlaid on a slot, providing details for the 'Rybki Daria' group. The pop-up text is as follows:

- Rybki Daria**
- Są wolne miejsca: 5
- Prowadzący: D. Nieckula
- Miejsce: Lemon Fitness
- Poziom: Rybki
- Termin: 8 września, 16:15 - 17:00

The background grid shows various other classes with their respective times and levels, such as 'Indywidualna 1 os.', 'English Group', and 'Orki Ola'.

W szczegółach grupy znajdziesz zarówno ilość wolnych miejsc, jak i ilość zajęć w Twoim karnecie.

**PAMIĘTAJ!** Ilość zajęć określa jedynie liczbę lekcji do opłacenia w najbliższym karnecie, o ilości zajęć w kolejnych etapach będziemy informować Cię na bieżąco.

W formularzu zapisów znajdziesz nasz REGULAMIN. Zapoznaj się z nim uważnie, będą tam informacje odnośnie odwoływania, odrabiania zajęć, zasady panujące w naszym klubie oraz wiele informacji dotyczących prowadzonych przez nas zajęć.

**Zapisz się**

**Rybki Daria**

środy 16:15 - 17:00

Prowadzący	Daria Nieckula
Miejsce	Lemon Fitness
Poziom	Rybki
Wielkość grupy	6
Liczba wolnych miejsc	5
Terminy	Od 1 września do 30 listopada
Liczba zajęć	13

Imię \*

Nazwisko \*

Data urodzenia \*

Informacje o rodzicu

Imię rodzica

Nazwisko rodzica

Email \*

Numer telefonu

Zapoznałem się i akceptuję treść regulaminu \*

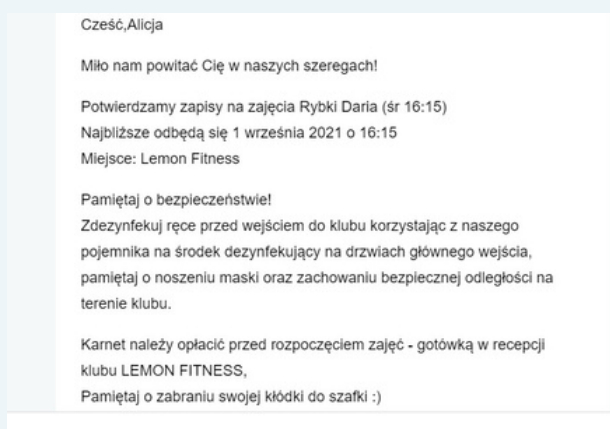
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych \*

Zapisz się

Jeśli jesteś zdecydowany na zapis, wypełnij formularz, zaakceptuj Regulamin oraz zgodę na przetwarzanie danych i wyślij zgłoszenie.

## Co dalej?

Dostaniesz systemowego maila z potwierdzeniem, że dostaliśmy twoje zgłoszenie, następnie musisz poczekać na akceptację zgłoszenia bezpośrednio przez nasz dostaniesz wtedy mailowe potwierdzenie jak poniżej:



Jeśli Twoje zgłoszenie zostanie potwierdzone, zapraszamy Cię na pierwsze zajęcia w wybranym przez Ciebie terminie.

Jeśli masz dodatkowe pytania, skontaktuj się z nami:

[nabombe@lemonfitness.pl](mailto:nabombe@lemonfitness.pl)

