



Co przygotować na kurs Survival Swim?

- Strój kąpielowy;
- Ręcznik (najlepiej 2 sztuki);
- Wygodna odzież do ubrania przy wyjściach z wody (bluza/kurtka, spodenki dresowe);
- Klapki lub buty do wody (powierzchnia przy której odbywa się kurs jest kamienista!);
- Okulary do pływania lub maska;
- Ubrania do ćwiczeń w wodzie (koszulka, spodenki, buty sportowe)*
- Butelka wody lub napoju izotonicznego #stayhydrated

*Potencjalnie spisana na straty ;))

UWAGA!

Kurs odbywa się na świeżym powietrzu; kursant musi stawić się na zajęcia przygotowanym adekwatnie do panujących warunków pogodowych! **(proszę zwracać uwagę na temperaturę, opady, wiatr, burze itd.)**

Jako HARDCORE'owi pływacy prowadzimy kurs niezależnie od pogody z wyjątkiem sytuacji zagrażających zdrowiu lub życiu kursantów.

Do zobaczenia na Zakrzówku! :)