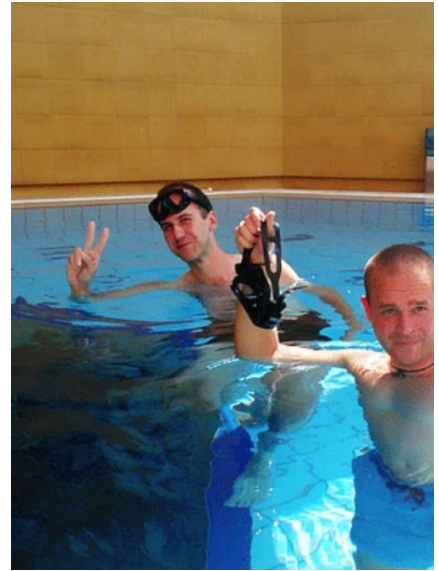


DÁRKOVÝ POUKAZ



KOUZELNÁ ELA



FREEDIVING - PODVODNÍ ŘÍŠE NA NÁDECH

Platnost: 10.01.2027

Kód: xxxxxxxx

Co vás čeká:

- Kurz trvá 5 hodin. První 2 hodiny budete na suchu. Naučíte se nezbytnou teorii, relaxaci, zadržování dechu, vyrovnávání tlaku, bezpečnostní pravidla a zásady.
- Následující 3 hodiny budete **v nejhlubším bazénu v ČR, v Aquapalace v Čestlicích**. Tam si všechno zkusíte pěkně prakticky.
- Povídání bude o tom: jak (ne)dýchat, jak vyrovnávat tlak v uších, jak se snadno dostat pod hladinu, jak pod vodou neplýtvat energií

Co se prakticky naučíte:

- relaxovat pod hladinou
- vyrovnávat tlak v uších
- techniku zanoření
- techniku plavání bez ploutví

Jak si svůj kurz rezervovat:

- s číslem vašeho voucheru se obraťte na lektora [Jana Bareše info@freedivepraha.cz](mailto:info@freedivepraha.cz), uveďte heslo Kouzelná Ela
- V ceně: kurzovné, vstup do potápěčského bazénu, zapůjčení vybavení
- Místo kurzu: Aquapalace Čestlice
- Počet účastníků: 3-8 (min 3, max 8)
- Délka: 5 hodin (neděle 13-18h)
- S sebou budete potřebovat plavky, osušku/župan, vodu/čaj.

V případě dotazů k uplatnění voucheru nebo registrace na kurz nás neváhej kontaktovat na info@kouzelnaela.cz