

# Yüzme Bilmeyen Kalmasın

## Yüzme Önemi ve Faydaları

Su sakinlik ve dinginlik veren, vücut ağrılarını hafifletmede yardımcı olan en rahatlatıcı araç olarak kabul ediliyor. Yüzme ise suyun gücüne karşı koyarak kasları çalıştıran ve diğer tüm klasik egzersizlerden, kalori harcama ve kas çalıştırma açısından üstün olarak görülüyor. Yüzmeyi bilen bir insan kendi "hayat sigortasını" yapmıştır ve ayrı bir ortam olan suyun içinde yaşamasını öğrenmiştir. Yüzme yapan bir insan diğer insanlardan daha sağlıklı bir yapıya sahiptir. Güneş, su ve havanın insan vücuduna etkisi; vücut direncini artırır ve dış etkilere karşı kuvvetli ve sağlıklı olmasını sağlar (mesela, sıcak su ile duş yaptıktan sonra soğuk su ile duş alırsak, kendimizi dirençli ve güçlü hissederiz. İşte yüzme de aynı etkiyi sağlar.) Yüzen insan daha çok dinlenir, suda içerisinde iken ağırlığı hafifler, "kuş gibi" rahat eder ve bu ona zevk verir. Yüzme "doğal" bir ilaçtır. Mesela; fazla kilolu bir insan zayıflamak istediği zaman yüzme ile zayıflayabilir. Aynı zamanda, zayıf bir insanın da yüzme ile şişmanlayabilmesi çok ilginçtir. Yüzme bir terapidir, çünkü kırık-çıkık bir kol veya bacağı tedavi etmek için kullanılabilir, postürel bozuklukları düzeltmek için yardımcı olabilir vs. Enfarktüs için modern bir tedavi olan yüzmeyi tüm doktorlar tavsiye etmektedirler (yatay pozisyonda vücudun dolaşım sistemi daha kolay çalışır). Yüzme bilen bir insan çok büyük ve özel bir görev yüklenmiştir, başka insanlara yüzme öğretebilir, boğulma tehlikesi geçiren bir insana yardım edebilir böylece bir hayat kurtarmış olur. Yüzme sadece insanın kendisi için gerekli değildir, etrafındaki insanlar için de önemli ve gereklidir. Cankurtaranlar için uluslararası bir federasyon kurulmuştur ve yarışmalar dahi düzenlenmektedir. Fakat en güzel ve zevkli formül; dereceli performans için yüzmedir...

### Açıklama

Yüzme öğrenmek için geç kalmadınız! Su fobinizi yenemediyse ya da her zaman profesyonel yüzücüler gibi yüzebilmenin hayalini kuranlardansanız, Yüzme bilmeyen kalmasın dedik!

Profesyonel yüzme eğitmenlerimiz eşliğinde çocuklara ve yetişkinlere yüzme kursları veriyoruz. Kapalı Yüzme Havuzu ve Bayan Yüzme Antrenör Eşliğinde Dersler İşleniyor. (Özel Derslerde Öğretmen, öğrenci haricinde havuz içinde ve havuz etrafında bulunmamaktadır. )

Grup derslerimiz 5-7 / 8-10 / 10-14 yaş aralığına, 3 gruptan oluşmaktadır.

Özel derslerimiz 4-14 ve yetişkinler.

Grup derslerimiz salı perşembe 09:30 ile 13:30 saatleri arasında yapılacaktır.

Özel Dersler Hafta içi her gün 14:00 ile 18:00 arasında yapılacaktır.