**ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΜΕΑ:** Παιδικά τμήματα έως 8 ετών. Παθήσεις: Αυτιστική διαταραχή (κλασικός αυτισμός), Σύνδρομο Asperger, διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή μη καθοριζόμενη διαφορετικά (PDD-NOS), Αποδιοργανωτική διαταραχή της παιδικής ηλικίας. **Αριθμός ατόμων: 4**.

**ΤΜΗΜΑ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ:** Ενήλικες άνω των 65 χρονών με μυοσκελετικά προβλήματα και ανάγκη για άσκηση ήπιας έντασης χωρίς επιβάρυνση. **Αριθμός ατόμων: 10**.

**ΤΜΗΜΑ AQUA AEROBIC:** Ενήλικες άνω των 18 ετών με ενδιαφέρον για αεροβική άσκηση υψηλής και χαμηλής έντασης. **Αριθμός ατόμων: 10**.

**TMHMA AQUA PILATES:** Ενήλικες άνω των 18 ετών με ενδιαφέρον για γυμναστική ήπιας έντασης, ενδυνάμωσης κορμού και χαλάρωσης. **Αριθμός ατόμων: 10**.

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΟ:** Ενήλικες άνω των 18 ετών. Δεν είναι απαραίτητη η γνώση κολύμβησης. Ελεύθερη κολύμβηση. **Αριθμός ατόμων: 10**.

**ΤΜΗΜΑ BABY SWIMMING:** Βρέφη και παιδιά από 6 μηνών έως και 3 χρονών (ίσως και λίγο μεγαλύτερα ανάλογα με την δεκτικότητα του παιδιού στο νερό) συνοδευόμενα από ενήλικα γονέα ή κηδεμόνα. **Αριθμός ατόμων: 10**.

**ΤΜΗΜΑ 3-4 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ:** Τμήμα για παιδιά 3 έως 4 χρονών και για όσα παιδιά αδυνατούν να ενταχθούν σε τμήμα υψηλότερου επιπέδου και χρειάζονται χρόνο προσαρμογής με το νερό. **Αριθμός ατόμων: 12**.

**ΤΜΗΜΑ 4-6:** Εκμάθηση κολύμβησης σε παιδιά ηλικίας 4 έως 6 χρονών. **Αριθμός ατόμων: 12**.

**ΤΜΗΜΑ 6-8:** Εκμάθηση κολύμβησης σε παιδιά ηλικίας 6 έως 8 χρονών. **Αριθμός ατόμων: 12**.

**Ώρες λειτουργίας**

* Δευτέρα έως και Παρασκευή από ώρα 15:30 έως 21:00.
* Σάββατο από ώρα 9:00 έως 13:45

|  |
| --- |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ** |
| **ΩΡΕΣ** | **ΤΜΗΜΑΤΑ** |
| 15:30 – 16:15 | ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ |
| 16:30 – 17:00 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 1 |
| 17:15 – 17:45 | ΒΑΒΥ SWIMMING ΤΜΗΜΑ 1 |
| 18:00 – 18:30 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 2 |
| 18:40 – 19:20 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 1 |
| 19:30 – 20:10 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 2 |
| 20:20 – 21:00 | AQUA AEROBIC ΤΜΗΜΑ 1 |

|  |
| --- |
| **ΤΡΙΤΗ** |
| **ΩΡΕΣ** | **ΤΜΗΜΑΤΑ** |
| 15:45 – 16:15 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 3-4 ΤΜΗΜΑ 1 |
| 16:30 – 17:00 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 3 |
| 17:15 – 17:45 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 4 |
| 18:00 – 18:30 | ΒΑΒΥ SWIMMING ΤΜΗΜΑ 2 |
| 18:40 – 19:10 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 5 |
| 19:30 – 20:10 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 3 |
| 20:20 – 21:00 | AQUA AEROBIC ΤΜΗΜΑ 2 |

|  |
| --- |
| **ΤΕΤΑΡΤΗ** |
| **ΩΡΕΣ** | **ΤΜΗΜΑΤΑ** |
| 15:30 – 16:15 | ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ |
| 16:30 – 17:00 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 3-4 ΤΜΗΜΑ 2 |
| 17:15 – 17:45 | ΒΑΒΥ SWIMMING ΤΜΗΜΑ 1 |
| 18:00 – 18:30 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 2 |
| 18:40 – 19:20 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 4 |
| 19:30 – 20:10 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 2 |
| 20:20 – 21:00 | AQUA AEROBIC ΤΜΗΜΑ 3 |

|  |
| --- |
| **ΠΕΜΠΤΗ** |
| **ΩΡΕΣ** | **ΤΜΗΜΑΤΑ** |
| 15:30 – 16:15 | ΚΟΙΝΟ |
| 16:30 – 17:00 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 1 |
| 17:15 – 17:45 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 4 |
| 18:00 – 18:30 | ΒΑΒΥ SWIMMING ΤΜΗΜΑ 2 |
| 18:40 – 19:20 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 1 |
| 19:30 – 20:10 | AQUA PILATES |
| 20:20 – 21:00 | AQUA AEROBIC ΤΜΗΜΑ 1 |

|  |
| --- |
| **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **ΩΡΕΣ** | **ΤΜΗΜΑΤΑ** |
| 15:45 – 16:15 | AMEA TMHMA 1 |
| 16:30 – 17:00 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 3-4 ΤΜΗΜΑ 1 |
| 17:15 – 17:45 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 3-4 ΤΜΗΜΑ 2 |
| 18:00 – 18:30 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 3 |
| 18:40 – 19:20 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 4 |
| 19:30 – 20:10 | AQUA AEROBIC ΤΜΗΜΑ 2 |
| 20:20 – 21:00 | AQUA AEROBIC ΤΜΗΜΑ 3 |

|  |
| --- |
| **ΣΑΒΒΑΤΟ** |
| **ΩΡΕΣ** | **ΤΜΗΜΑΤΑ** |
| 09:00 – 09:45 | ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ |
| 10:00 – 10:40 | AQUA PILATES |
| 10:45 – 11:15 | AMEA ΤΜΗΜΑ 2 |
| 11:30 – 12:00 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 4-6 ΤΜΗΜΑ 5 |
| 12:15 – 12:55 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑ 6-8 ΤΜΗΜΑ 3 |
| 13:00 – 13:45 | KOINO |

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

► ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ: Ενισχυμένο μαγιό με διπλή επένδυση (ειδικό για πισίνες) ή ειδικές  αδιάβροχες πάνες.

► ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ: Κολυμβητικό σκουφάκι και γυαλάκια, αντιολισθητικές σαγιονάρες, μπουρνούζι ή πετσέτα.

**ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ**

**► Δικαιολογητικά για εγγραφή βρεφών και παιδιών μέχρι 3 ετών**: Πρόσφατη ιατρική βεβαίωση τελευταίου εξαμήνου από παιδίατρο, λογαριασμός ΔΕΚΟ στο όνομα του γονέα, πρόσφατη ιατρική βεβαίωση τελευταίου εξαμήνου από παθολόγο ή καρδιολόγο και από δερματολόγο για τους γονείς συνοδούς.

**► Δικαιολογητικά για εγγραφή παιδιών 3 έως 8 ετών**: Όλα τα παραπάνω εκτός από τις ιατρικές βεβαιώσεις των γονέων συνοδών.

**► Δικαιολογητικά για ενήλικες**: Πρόσφατη ιατρική βεβαίωση τελευταίου μήνα από παθολόγο ή καρδιολόγο, πρόσφατη ιατρική βεβαίωση τελευταίου μήνα από δερματολόγο, λογαριασμός ΔΕΚΟ.

**► ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΑΜΕΑ**: Βεβαίωση αναπηρίας από ΚΕΠΑ. Γνωστοποίηση αναπηρίας (μόνο για ΑμεΑ) Παθήσεις: Αυτιστική διαταραχή (κλασικός αυτισμός) – Σύνδρομο Asperger, διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή μη καθοριζόμενη διαφορετικά (PDD-NOS) – Αποδιοργανωτική διαταραχή της παιδικής ηλικίας.

**Προσοχή:  Η  μηνιαία συνδρομή συμμετοχής σε όλα τα προγράμματα θα προκαταβάλλεται εντός των 5 πρώτων εργάσιμων ημερών του μήνα.**

**Σε περίπτωση μη πληρωμής εντός του προβλεπόμενου χρονικού ορίου, το μέλος θα διαγράφεται και θα αντικαθίσταται από τον αντίστοιχο επιλαχόντα.**

Σε περίπτωση ασθενείας ή οποιουδήποτε άλλου σοβαρού λόγου απουσίας, για να διατηρηθεί η θέση, θα αποστέλλεται στον ΟΠΑΠ αντίστοιχο δικαιολογητικό το οποίο θα πιστοποιεί την αιτιολογία. Κατά την επιστροφή του μέλους θα καταβάλλεται όλο το αντίτιμο.

Σε περίπτωση πληρωμής του αντιτίμου και απουσίας του μέλους στα μέσα του μηνός δεν προβλέπεται επιστροφή χρημάτων και δύναται η αναπλήρωση των χαμένων προπονήσεων εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες ώρες εντός του τρέχοντος μήνα (παρακαλούμε διαβάστε αναλυτικά τον κανονισμό λειτουργίας ο οποίος θα εμπεριέχεται μέσα στην πλατφόρμα υποβολής αιτήσεων).

**► Έκπτωση από 2 μέλη και πάνω της ίδιας οικογένειας 10% για κάθε μέλος.**

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

* **ΤΜΗΜΑ ΑΜΕΑ**

– Θεραπευτική Άσκηση Στο Νερό. Η θεραπευτική δράση του νερού βασίζεται στις αρχές και τις ιδιότητες του: την άνωση, την υδροστατική πίεση, την αντίσταση του νερού και την θερμοκρασία.

– Μέθοδος Halliwick (εκμάθηση κολύμβησης και θεραπευτική κολύμβηση). Η φιλοσοφία της μεθόδου στηρίζεται στην    νοητική προσαρμογή και την ανεξαρτητοποίηση, ύστερα γίνεται η κατάκτηση δεξιοτήτων όπως η εγκάρσια, η οβελιαία, η επιμήκης περιστροφή και ο συνδυασμός τους, η άνωση, η ισορροπία και η ισορροπία σε αναταραχή. Ο συνδυασμός όλων αυτών οδηγεί στην εκμάθηση βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων. Η μέθοδος Halliwick επίσης βασίζεται στις εξής      αρχές: στη χαρά του νερού, στη χρήση παιχνιδιών, στη δημιουργία μικρών ομάδων, στη μάθηση μέσω του νερού, στη χρήση των χεριών, στην εκμάθηση με μια συγκεκριμένη σειρά, στη σταδιακή – αργή πρόοδο και στην έμφαση στην ικανότητα, θετική σκέψη.

* **ΤΜΗΜΑ** **ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ασκήσεις που χρησιμοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες. Το ασκησιολόγιο διατηρείται συνεχόμενα και ρυθμικά (αερόβια) ώστε να αποτελεί άριστη κατάσταση για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Με τις ασκήσεις ήπιας έντασης σε άτομα άνω των 65 ετών, καθώς ήδη πάσχουν από ταλαιπωρημένους μεσοσπονδυλίους δίσκους, αρθρίτιδα και άλλα μυϊκά, σκελετικά, ή άλλα προβλήματα στις αρθρώσεις, η κολύμβηση γυμνάζει όλο το σώμα και η βαρύτητα εξουδετερώνεται με αποτέλεσμα να μη ασκείται επιβάρυνση στις αρθρώσεις. Το  νερό ενεργεί σαν μαξιλάρι προστατεύοντας τις αρθρώσεις και τα εσωτερικά όργανα από απότομες κινήσεις του σώματος που μπορεί να προκαλέσουν ζημιά. Η αντίσταση του νερού σε κάθε κατεύθυνση βοηθάει τους μυς να γυμνάζονται αναπτύσσοντας δυνατό και ευλύγιστο σώμα χωρίς μυϊκή κόπωση και άλγος, δημιουργώντας την αίσθηση  της νευρομυϊκής χαλάρωσης. Στο πρόγραμμα αυτό θα χρησιμοποιηθεί ένας συνδυασμός των παρακάτω ασκήσεων: Η επιλογή ασκήσεων για τα άνω και κάτω άκρα με αργή εκτέλεση και κυκλικές ή ημικυκλικές κινήσεις. Ενδυνάμωση των  κοιλιακών μυών για τη βελτίωση της στάσης του σώματος και των ραχιαίων χαμηλά στη μέση και του οπίσθιου μηριαίου για βελτίωση των προβλημάτων της μέσης. Χρησιμοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων. Ασκήσεις με το σώμα  σε ύπτια θέση, ώστε να αντιμετωπιστούν τυχόν προβλήματα στη καρδιά. Σε ύπτια θέση, άρση των κάτω άκρων με τα γόνατα σε μισή κάμψη.

* **ΤΜΗΜΑ** **ΚΟΙΝΟ** **(ΕΛΕΥΘΕΡΗ** **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ)**

Το συγκεκριμένο τμήμα αναφέρεται σε όσους ενήλικες επιθυμούν να μάθουν να κολυμπούν ή επιθυμούν να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση μέσα από την κολύμβηση. Αναλόγως με τον αθλούμενο θα δίνεται εξειδικευμένο πρόγραμμα κολύμβησης βασισμένο στις βασικές κολυμβητικές δεξιότητες (επίπλευση, εξοικείωση με το νερό, αναπνοές, βύθιση κάτω από το νερό, γνώση βασικών στυλ κολύμβησης) και τις ανάγκες του καθ’ ενός.

* **ΤΜΗΜΑ AQUA PILATES**

Το πρόγραμμα Aqua pilates πραγματοποιείται μέσα στο υγρό στοιχείο χρησιμοποιώντας όλες τις αρχές που διέπουν την  μέθοδο pilates. Οι βασικές αρχές που διέπουν τη μέθοδο Αqua Pilates είναι η ευθυγράμμιση, η αναπνοή, ο έλεγχος, η ακρίβεια, η ρέουσα κίνηση και η χαλάρωση. Το σύνολο του προγράμματος προϋποθέτει τη συμβολή της κοιλιάς, της μέσης και των γλουτών για τη στήριξη του υπόλοιπου σώματος. Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα μαθαίνουν να αναπνέουν σωστά, να ελέγχουν τους διαφορετικούς μηχανισμούς του σώματός τους και κυρίως να ισορροπούν. Θεωρείται κατάλληλο για άτομα με τραυματισμούς, αρθρίτιδα, οστεοπόρωση, για όσους έχουν πολλά επιπλέον κιλά, καθώς και για άνδρες και γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας.

* **ΤΜΗΜΑ AQUA AEROBIC**

Το πρόγραμμα γύμνασης με τη μορφή αερόμπικ στο νερό (Aqua Aerobic) μπορεί να αποτελείται από ασκήσεις σύσφιξης και ενδυνάμωσης των μυών (με ειδικούς αλτήρες, λάστιχα ή χωρίς) ή να είναι συνδυασμός και των δύο. Η ένταση της άσκησης, η αντίσταση, η ταχύτητα, αυξάνονται ανάλογα με τις ικανότητες και το επίπεδο των αθλούμενων. Ειδικά όργανα, όπως βαρίδια, μπορούν να αυξήσουν την μυική αντίσταση, την ενδυνάμωση και την απώλεια θερμίδων. Στο Aqua Aerobic χρησιμοποιούνται όλα τα πλευστικά μέσα της κολυμβητικής δεξαμενής ( σανίδες, μακαρόνια) καθώς και ειδικά μέσα όπως βαράκια πισίνας για χέρια και πόδια. Το νερό δημιουργεί αντίσταση σε κάθε είδους κίνηση.

Αυξάνοντας τη μυϊκή προσπάθεια, το νερό επιταχύνει τη διαδικασία σύσφιξης των μυών χωρίς ιδιαίτερο κόπο και – πιάσιμο – των μυών. Επειδή το σώμα απαλλάσσεται αρκετά από τη βαρύτητα, υπάρχει η δυνατότητα εκτέλεσης ποικιλίας ασκήσεων, με ελάχιστο κίνδυνο τραυματισμών. Η απαλλαγή του σώματος από ένα μεγάλο μέρος του βάρους του, δημιουργεί την αίσθηση νευρομυϊκής χαλάρωσης.

* **ΤΜΗΜΑ BABY SWIMMING**

Η βρεφική κολύμβηση είναι το φαινόμενο των ανθρώπινων μωρών και των νηπίων να κινούνται αντανακλαστικά μέσα στο νερό και να αλλάζουν τον ρυθμό αναπνοής και τον καρδιακό τους ρυθμό ως απάντηση στο βύθισμα. Η κολύμβηση βρεφών προσφέρει τη δυνατότητα στο μωρό να κρατήσει την επαφή με το υγρό στοιχείο, να μετατρέψει τα αντανακλαστικά αυτά σε συνειδητές αντιδράσεις και να εξελίξει σε βάθος χρόνου τις κολυμβητικές ικανότητές του. Στην    βρεφική κολύμβηση εστιάζουμε στην προσαρμογή των βρεφών μέσα στο νερό, στους κανόνες ασφαλείας και στον έλεγχο της αναπνοής. Επιπλέον μαθαίνουμε την σπουδαιότητα των ορίων για την ασφάλεια μέσα και έξω από το νερό. Βασική επιδίωξη είναι η προσαρμογή του βρέφους στο νερό με ασφαλείς δεξιότητες και πρακτικές. Ο στόχος των γονέων είναι να εξοπλιστούν με τις απαραίτητες πληροφορίες για τις λαβές και την τεχνική που χρειάζεται ώστε να βοηθήσουν με ασφάλεια και σιγουριά στην προσαρμογή των βρεφών τους μέσα στο νερό. Στόχος για τα βρέφη είναι να προσαρμοστούν σε νέους ήχους και εμπειρίες. Προσδοκώμενοι στόχοι είναι η οριοθέτηση μέσα και έξω από το νερό, ο φυσικός έλεγχος της αναπνοής και η ασφαλής βύθιση.

* **ΤΜΗΜΑ 3-4 ΕΤΩΝ (ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ)**

Το τμήμα αυτό είναι σχεδιασμένο για παιδιά από 3 έως 4 ετών αλλά και για παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας τα οποία όμως αντιμετωπίζουν δυσκολία στην προσαρμογή τους με το υγρό στοιχείο και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ενταχθούν στο αντίστοιχο τμήμα της ηλικίας τους. Χρησιμοποιείται το ίδιο ασκησιολόγιο ως προς τις βασικές κολυμβητικές δεξιότητες με διαφορετική προσέγγιση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο να μάθουν τα παιδιά να κινούνται με άνεση στο νερό και να προσαρμόζονται στις ιδιαιτερότητές του, να νιώσουν άνετα και να καταφέρουν να έχουν κάτω από τον έλεγχο τους το νερό. Η εξοικείωση θα έχει ολοκληρωθεί όταν μπορεί να κινείται χωρίς δυσκολίες, γρήγορα ή με ρυθμικές αναπηδήσεις μέσα στο νερό, καθώς επίσης να βυθίσει το πρόσωπο στο νερό, να μάθει να κλείνει το στόμα του κάτω από το νερό ―αργότερα και να φυσά― και να έχει τα μάτια του ανοιχτά.

* **ΤΜΗΜΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-6 ΕΤΩΝ**

Στα τμήματα αυτά όπου τα παιδιά είναι άνετα με το υγρό στοιχείο και αφού έχουν την άνεση να κινούνται στο νερό να βυθίζουν το πρόσωπό τους κάτω από αυτό και να φυσούν προχωράμε στο πρώτο στάδιο εκμάθησης κολύμβησης. Το  πρώτο στάδιο της εκμάθησης της κολύμβησης αναφέρεται στην εργασία που γίνεται στη μικρή πισίνα. Τα παιδιά διδάσκονται τρεις μεγάλες ενότητες στο στάδιο αυτό: 1) αναπνοή, 2) πλεύση, 3) προώθηση, σε τρία επίπεδα διδασκαλίας. Επίσης, περιλαμβάνει και την εξοικείωση του παιδιού στις ενότητες αυτές. Βέβαια, και άλλα στοιχεία, όπως είναι το βύθισμα του σώματος στο νερό, οι είσοδοι και οι έξοδοι από διάφορες θέσεις (πηδήματα κ.λπ.), όπως και τα διάφορα παιχνίδια, μπορούν, για λόγους μεθοδολογικούς, να συμπεριληφθούν στις τρεις παραπάνω ενότητες. Στην πράξη οι τρεις παραπάνω ενότητες διδάσκονται συγχρόνως τόσο έξω, όσο και μέσα στο νερό.

* **ΤΜΗΜΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8 ΕΤΩΝ**

Στο τμήμα αυτό, καθώς απευθύνεται σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, γίνεται μία προσαρμογή με τα προηγούμενα στάδια ( αναπνοή, πλεύση, προώθηση), εκμάθηση των κολυμβητικών στυλ κυρίως το ελεύθερο και το  ύπτιο αλλά αναλόγως με την πρόοδο του τμήματος και πρόσθιο και πεταλούδα.