

# HAJÓS ALFRÉD NEMZETI SPORTUSZODA

## REGGELI ÚSZÓEDZÉSEK

Csoportos úszóedzés 12 éves kortól, biztos úszástudással, a triatlonos és öttusás felkészülés közös úszóalapjaként is.

Kedd és csütörtök

06:00-07:00

12 éves kortól

Versenyzési lehetőség

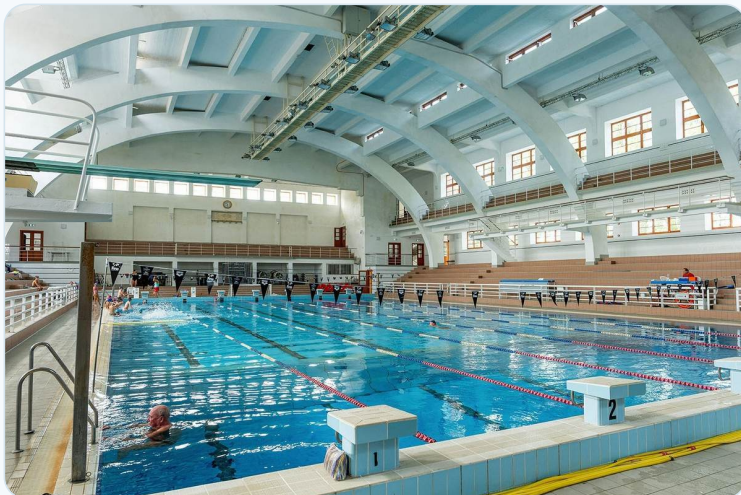
1007 Budapest, Margitsziget

Megathlon Sportegyesület



# Edzés történelmi sportuszodai környezetben

A Megathlon reggeli csoportja célzott technikai és állóképességi úszómunkát végez a Margitszigeten.



## A helyszín röviden

### CÍM

1007 Budapest, Margitsziget

### EDZÉSFORMA

Reggeli csoportos úszóedzés

### KOROSZTÁLY

12 éves kortól

### TUDÁSSZINT

Biztos úszástudás szükséges

### BELÉPŐ

Külön uszodai belépő nem szükséges

**01**

## Találkozás

A csoport 6:00 előtt az aulában találkozik, majd az edzővel együtt megy az uszodatérbe.

**02**

## Kísérők

A kísérők nem mehetnek be az edzés területére; a sportolók közösen érkeznek és öltöznek át.

**03**

## Felszerelés

Füzdőruha, úszósapka, úszószemüveg, papucs, törölköző vagy köntös és innivaló szükséges.

**04**

## Medencebeosztás

A használt medencét és sávot az aktuális helyszíni beosztás határozza meg.

# Aktuális edzésrend

Kezdő úszásoktatás és egyéni foglalkozás nincs; a program megfelelő úszástudású sportolóknak szól.

**KEDD****06:00-07:00**

Reggeli csoportos úszóedzés

**CSÜTÖRTÖK****06:00-07:00**

Reggeli csoportos úszóedzés

**KOROSZTÁLY****12+**

Biztos úszástudással

**EDZÉSFORMA****CSOPORT**

Egyéni oktatás nincs

**SPORTOLÓI ÚT****VERSENY**

Felkészüléshez kapcsolódhat



# Átlátható részvételi díjak

A díjak a Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodában működő reggeli csoportos edzésre vonatkoznak.

## Gyermek úszóedzés

ALKALMI EDZÉS

4 500 Ft

HETI 1 ALKALOM

18 500 Ft / hó

HETI 2 ALKALOM

28 800 Ft / hó

HETI 3 ALKALOM

34 600 Ft / hó

## Felnőtt úszóedzés

ALKALMI EDZÉS

4 500 Ft

HETI 1 ALKALOM

18 500 Ft / hó

HETI 2 ALKALOM

30 800 Ft / hó

HETI 3 ALKALOM

36 900 Ft / hó

## Fizetési adatok

**KEDVEZMÉNYEZETT**

Megathlon SE

**BANKSZÁMLASZÁM**

10400968-50526777-52831002

**FIZETÉS**

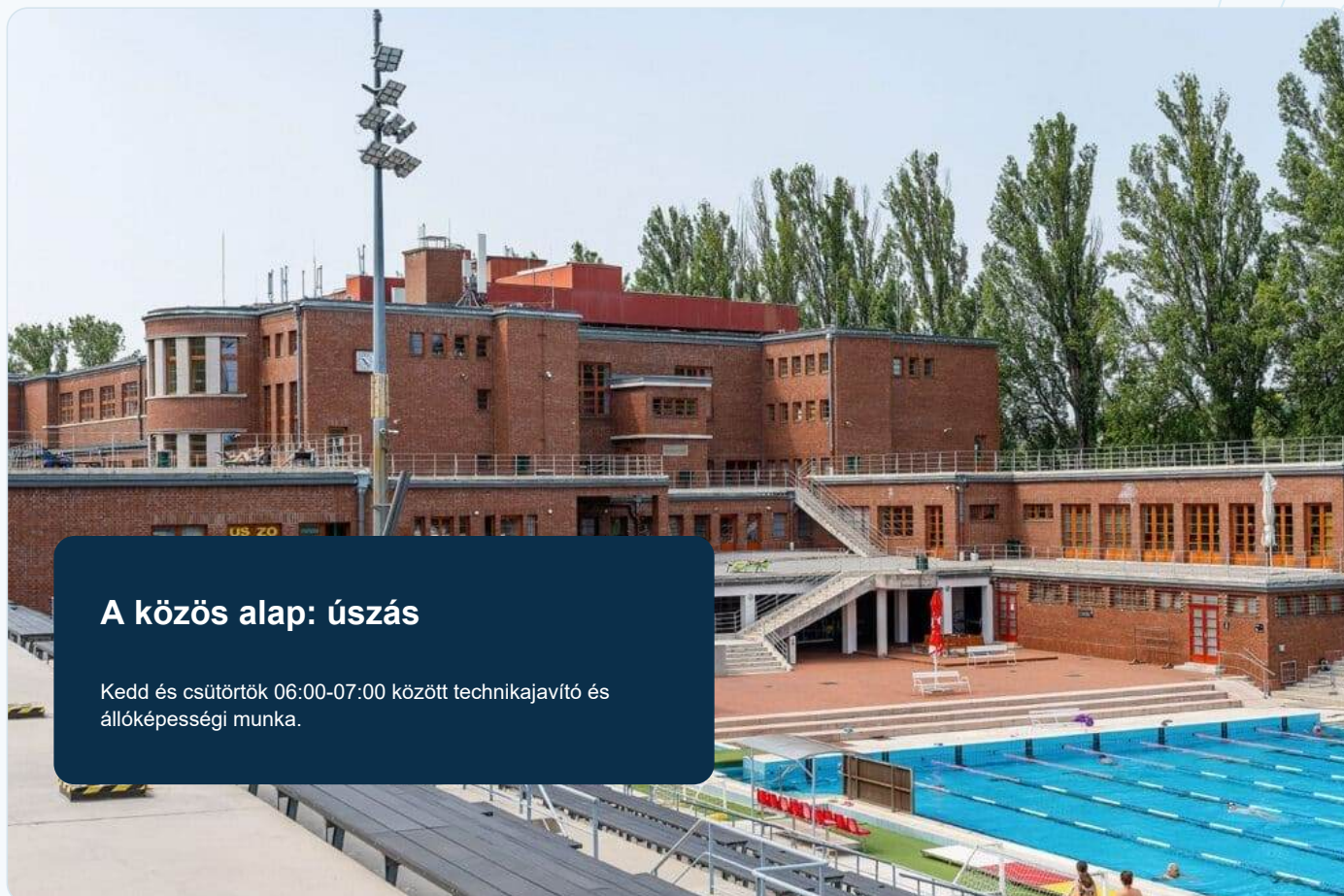
Készpénzben vagy banki átutalással

**KÖZLEMÉNY ÉS HATÁRIDŐ**

A visszaigazolásban kapott tájékoztatás szerint

## Lemondás és pótlás

Külön helyszíni szabály nincs meghatározva.



## A közös alap: úszás

Kedd és csütörtök 06:00-07:00 között technikajavító és állóképességi munka.

01

### Úszóedzés

A helyszínen ténylegesen működő közös reggeli csoportos foglalkozás.

02

### Triatlon

A triatlonos sportolók úszófelkészülése kapcsolódhat ehhez a csoporthoz.

03

### Öttusa

Az öttusázók úszófelkészülése szintén ugyanebben a csoportban zajlik.

04

### További szakágak

Külön futó-, kerékpáros vagy lövészeti hajósi időpont nincs meghirdetve.

# Minden fontos az első edzés előtt

Várd meg a csoport visszaigazolását, és érkezz időben a közös bejutáshoz.

01

## Jelentkezés

Az [info@megathlon.hu](mailto:info@megathlon.hu) címre írd meg a sportoló alapadatait és jelenlegi úszástudását.

02

## Érkezés

Kedd és csütörtök reggel 6:00 előtt találkozás az aulában.

03

## Közös bejutás

A teljes csoport az edzővel együtt megy az öltözőkhöz és a medencetérbe.

04

## Kísérők

Kísérő nem mehet be; a sportolónak önállóan kell tudnia öltözni és követni az edző utasításait.

## Kapcsolat és fizetés

### JELENTKEZÉS

[info@megathlon.hu](mailto:info@megathlon.hu)

### TELEFON

+36 70 452 1007

### BANKSZÁMLASZÁM

10400968-50526777-52831002

### HELYSZÍN

1007 Budapest, Margitsziget

# Minden fontos egy oldalon

A jelentkezés előtt ellenőrizd az időpontot, a tudásszintet és a közös bejutás feltételeit.

**01** **Időpont** Kedd és csütörtök - 06:00-07:00

**02** **Korosztály** 12 éves kortól

**03** **Szint** Biztos úszástudás; kezdő oktatás nincs

**04** **Forma** Csoportos úszóedzés; egyéni foglalkozás nincs

**05** **Belépés** Találkozás 6:00 előtt az aulában

## Jelentkezés és aktuális sportági egyeztetés

info@megathlon.hu - +36 70 452 1007