

SPORT11

EDZÉSEK ÉS JELENTKEZÉS

Úszásoktatás, úszóedzés, triatlon, öttusa és vízilabda egy helyen, áttekinthető órarenddel és kapcsolatokkal.

[Úszásoktatás](#)[Úszóedzés](#)[Triatlon](#)[Öttusa](#)[Vízilabda](#)

1112 Budapest, Kánai út 2.

Megathlon Sportegyesület



Minden fontos tudnivaló érkezés előtt

A tanmedencei alapoktól a versenysportig több fejlődési út érhető el ezen a központi újbudai helyszínen.



A helyszín röviden

CÍM

1112 Budapest, Kánai út 2.

TANMEDENCE

12,5 m - 3 sáv - 105-125 cm - 31 °C

ÚSZÓMEDENCE

33,3 m - 8 sáv - 1,9 m - 26 °C

PARKOLÁS

Ingyenes a bejárat előtt

01

Érkezés

A gyerekeket a hosszú folyosó végén fogadják, és az óra után ugyanide kísérik vissza.

02

Öltözés

Kulcs kaució ellenében kérhető; értékmegőrző és csoportos öltöző is használható.

03

Kísérők

A medencetérre az aktuális belépővel lehet bemenni; utcai ruhában is papucs szükséges.

04

Felszerelés

Füzdőruha, úszósapka és papucs szükséges; szemüveg, törölköző vagy köntös ajánlott.

Első alkalom

Az első csoportos próbaalkalom szintfelmérő és ingyenes.

Úszásoktatás a Sport11-ben

A foglalkozások 4 éves kortól, tanmedencében és mélyvízben, kezdő és haladó szinten is elérhetők.

Tanmedence

HÉTFŐ / SZERDA / PÉNTEK

15:00-16:00
16:00-17:00
17:00-18:00
19:00-20:00 egyéni / felnőtt

KEDD / CSÜTÖRTÖK

15:00-16:00
16:00-17:00
19:00-20:00 egyéni / felnőtt

SZOMBAT

16:00-17:00
17:00-18:00

Úszómedence

HÉTFŐ / SZERDA

17:00-18:00 oktatás / edzés
18:00-19:00 edzés - gyermek és felnőtt

PÉNTEK

17:00-18:00 oktatás / edzés
18:00-19:00 edzés - gyermek és felnőtt

KEDD / CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 oktatás / edzés

SZOMBAT

16:00-17:00 oktatás

Gyermek csoportos díjak

ALKALMI ÓRA

6 000 Ft

HETI 1 ALKALOM

20 000 Ft / hó

HETI 2 ALKALOM

29 000 Ft / hó

HETI 2 - TESTVÉR

26 000 Ft / hó

HETI 3 VAGY TÖBB

36 000 Ft / hó

HETI 3+ - TESTVÉR

33 000 Ft / hó

JELENTKEZÉS

sport11uszas@gmail.com | Bíró Beáta E.V. | 11708087-21453403 | határidő: 10.

Fizetés: készpénz vagy utalás - közlemény: S, gyermek neve, adott hónap

Egyéni és felnőtt úszásoktatás

Korlátozott létszámú időpontok gyermekeknek és felnőtteknek; minden esetben előzetes egyeztetés szükséges.

Tanmedence

HÉTFŐ / SZERDA / PÉNTEK

15:00-16:00 gyermek
16:00-17:00 gyermek
19:00-20:00 felnőtt / gyermek

KEDD

16:00-17:00 gyermek
19:00-20:00 felnőtt / gyermek

CSÜTÖRTÖK

14:00-15:00 gyermek
15:00-16:00 felnőtt / gyermek
16:00-17:00 gyermek
19:00-20:00 felnőtt / gyermek

SZOMBAT

09:00-10:00; 10:00-11:00 gyermek
11:00-12:00 gyermek; 12:00-13:00 felnőtt
15:00-16:00 felnőtt / gyermek

Mélyvíz

KEDD

17:00-18:00 gyermek
18:00-19:00 felnőtt
19:00-20:00 felnőtt / gyermek

CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 gyermek
19:00-20:00 felnőtt / gyermek

PÉNTEK

19:00-20:00 felnőtt / gyermek

SZOMBAT

09:00-10:00 felnőtt / gyermek
10:00-11:00 gyermek
13:00-14:00 felnőtt / gyermek

Egyéni oktatás díjai

1 FŐ**12 000 Ft / alkalom****2 FŐ****10 000 Ft / fő / alkalom****3-4 FŐ****8 000 Ft / fő / alkalom**

Kapcsolat és fizetés

KAPCSOLAT

sport11egyeni@gmail.com - +36 70 682 6152 - +36 70 296 0707

FIZETÉS

Készpénz vagy MBH 10102237-41983700-01007006 - Zsigmond Edömér

LEMONDÁS

Aznapi lemondásnál nincs pótlás; időben jelzett lemondásnál egyeztethető

Versenyzői és fejlesztő úszóedzések

Nyolc éves kortól, edzői besorolással: az A csoport magasabb, a B csoport fokozatosabb terheléssel dolgozik.

A csoport

HÉTFŐ

17:00-18:00 futás
18:00-19:30 úszás

KEDD

06:00-07:00 úszás - Tüske
17:00-18:00 kondicionálás
18:00-19:00 úszás

SZERDA

18:00-19:00 úszás
19:00-20:00 száraz technika / videó

CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 úszás

PÉNTEK

17:00-18:00 kondicionálás
18:00-19:30 úszás

B csoport

HÉTFŐ

17:00-18:00 úszás
18:00-19:00 futás

KEDD

17:00-18:00 kondicionálás

SZERDA

18:00-19:00 futás
19:00-20:00 száraz technika / videó

CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 kondicionálás - kéthetente
18:00-19:00 úszás

PÉNTEK

17:00-18:00 úszás

Kapcsolódó havi díjak

HETI 1 ÚSZÁS

18 500 Ft

HETI 2 ÚSZÁS

28 800 Ft

HETI 2 - TESTVÉR

26 000 Ft

HETI 3+ ÚSZÁS

34 600 Ft

HETI 3+ - TESTVÉR

32 000 Ft

ELSŐ SZINTFELMÉRÉS

Ingyenes

A testvérkedvezmény a második és további testvérekre vonatkozik.

KAPCSOLAT ÉS UTALÁS

megathlon.vivien@gmail.com - +36 70 682 6152

Megathlon SE - 10400968-50526777-52831002 - közlemény: S11, sportoló neve, hónap - határidő: 10.

Úszás, kerékpár és futás egy rendszerben

A triatlonedzések 8 éves kortól érhetőek el; a csoport és a heti terhelés szintfelmérés után kerül rögzítésre.

A csoport

HÉTFŐ

17:00-18:00 futás
18:00-19:30 úszás

KEDD

06:00-07:00 úszás - Tüske
17:00-18:00 kondicionálás
18:00-19:30 kerékpár

SZERDA

18:00-19:00 úszás

CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 úszás

PÉNTEK

16:00-17:00 kerékpár
17:00-18:00 kondicionálás
18:00-19:30 úszás

B csoport

HÉTFŐ

17:00-18:00 úszás
18:00-19:00 futás

KEDD

17:00-18:00 kondicionálás
18:00-19:30 kerékpár

SZERDA

18:00-19:00 futás

CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 kondicionálás - kéthetente
18:00-19:00 úszás

PÉNTEK

16:00-17:00 kerékpár
17:00-18:00 úszás

Kapcsolódó havi díjak

CSAK SZÁRAZEDZÉS

12 000 Ft

1 ÚSZÁS + SZÁRAZ

25 200 Ft

2 ÚSZÁS + SZÁRAZ

32 200 Ft

2 + SZÁRAZ - TESTVÉR

31 000 Ft

3+ ÚSZÁS + SZÁRAZ

38 500 Ft

3+ - TESTVÉR

35 500 Ft

Igazolt sportolóknál külön kombinált csomag is elérhető; a pontos díjat egyeztesd.

KAPCSOLAT ÉS UTALÁS

megathlon.vivien@gmail.com - +36 70 682 6152

Megathlon SE - 10400968-50526777-52831002 - közlemény: S11, sportoló neve, hónap - határidő: 10.

Úszás, futás és lövészet összehangolva

A sportági felkészítés 8 éves kortól az úszó-, futó-, kondicionáló és lövészeti munkát fogja össze.

A csoport

HÉTFŐ

17:00-18:00 futás
18:00-19:30 úszás

KEDD

06:00-07:00 úszás - Tüske
17:00-18:00 kondicionálás
18:00-19:00 úszás

SZERDA

17:00-18:00 lövészet
18:00-19:00 úszás

CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 úszás

PÉNTEK

17:00-18:00 kondicionálás
18:00-19:00 lövészet

B csoport

HÉTFŐ

17:00-18:00 úszás
18:00-19:00 futás

KEDD

17:00-18:00 kondicionálás

SZERDA

17:00-18:00 lövészet
18:00-19:00 futás

CSÜTÖRTÖK

17:00-18:00 kondicionálás - kéthetente
18:00-19:00 úszás

PÉNTEK

17:00-18:00 úszás
18:00-19:00 lövészet

Kapcsolódó havi díjak

CSAK SZÁRAZEDZÉS

12 000 Ft

1 ÚSZÁS + SZÁRAZ

25 200 Ft

2 ÚSZÁS + SZÁRAZ

32 200 Ft

2 + SZÁRAZ - TESTVÉR

31 000 Ft

3+ ÚSZÁS + SZÁRAZ

38 500 Ft

3+ - TESTVÉR

35 500 Ft

Igazolt sportolóknál külön kombinált csomag is elérhető; a pontos díjat egyeztesd.

KAPCSOLAT ÉS UTALÁS

megathlon.vivien@gmail.com - +36 70 682 6152

Megathlon SE - 10400968-50526777-52831002 - közlemény: S11, sportoló neve, hónap - határidő: 10.

Csoportok, szárazedzések és felkészülés

A besorolásnál a terhelhetőség, a technikai tudás, a versenyzési cél és az előképzettség egyaránt számít.

A csoport

Magasabb edzettségi szint, igazolt vagy versenyző sportolók; minimumszint vagy korábbi tapasztalat szükséges.

B csoport

Újonnan érkezők, technikai hiányosságot pótlók és fokozatos terheléssel fejlődők; a versenyzés nem kötelező.

01

Kerékpár

Találkozó a bejáratú tárolónál 10 perccel előbb. Saját MTB, bukósisak és zárt cipő szükséges.

02

Futás

Találkozó a kerékpártárolónál 5-10 perccel előbb. Sportruházat, zárt futócipő és innivaló szükséges.

03

Kondicionálás

Találkozó a folyosó végén 5 perccel előbb. Polifoam, gumiszalag, ugrókötél és zárt cipő szükséges.

04

Lövészet / Laser Run

Találkozó 15 perccel előbb. A lézerfegyvereket az egyesület biztosítja.

Úszóedzés találkozó

A mélyvízi medencénél, az edzés előtt 5 perccel; a szükséges segédeszközöket az edző külön jelzi.

Vízilabdaedzések a Sport11-ben

Az edzések első részében úszómunka, majd labdás feladatok következnek; a csoportot szintfelmérés után jelölik ki.



Heti edzésrend

HÉTFŐ

18:00-20:00 úszó- és labdás edzés

CSÜTÖRTÖK

18:00-20:00 úszó- és labdás edzés

KEDD

17:00-18:00 szárazföldi erősítés
18:00-20:00 úszó- és labdás edzés

PÉNTEK

17:00-18:00 választható szárazföld
18:00-20:00 úszó- és labdás edzés

01

Próbaedzés

Az első próbaalkalom ingyenes; a szükséges úszástudást az edző méri fel.

02

Havi tagdíj

30 000 Ft / hó, készpénzben vagy banki átutalással.

03

Felszerelés

Úszófelszerelés, törölköző vagy köntös; szárazedzéshez zárt sportcipő.

KAPCSOLAT ÉS FIZETÉS

megathlonvizilabda@gmail.com - +36 30 951 6035 - +36 70 296 0707

Megathlon SE - 10400968-50526777-52831002 - közlemény: S11, VL, gyermek neve, adott hónap

Melyik elérhetőséget válaszd?

Mindig annak a foglalkozásnak az elérhetőségét használd, amelyre jelentkezni szeretnél.

01

Úszásoktatássport11uszas@gmail.com

Tanmedence és csoportos mélyvízi oktatás

02

Egyéni / felnőttsport11egyeni@gmail.com

+36 70 682 6152 - +36 70 296 0707

03

Úszóedzés / triatlon / öttusamegathlon.vivien@gmail.com

+36 70 682 6152

04

Vízilabdamegathlonvizilabda@gmail.com

+36 30 951 6035 - +36 70 296 0707

Fontos a visszaigazolás

A jelentkezés elküldése nem jelent automatikus csoportfoglalást. A helyszín munkatársa visszajelez a szabad férőhelyről, a megfelelő csoportról, a kezdésről és a fizetés pontos módjáról.