

- [Przejdź do menu](#)
- [Przejdź do treści](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki](#)
- [Mapa strony](#)

[Przejdź do początku strony](#)

[Strona główna](#)

- [o H₂Ostróg](#)menu
- [cennik](#)
- [galeria](#)
- [promocje](#)
- [oferta](#)
- [kontakt](#)

[BiP Racibórz wersja kontrastowa](#)

- [zmniejsz rozmiar tekstu](#)
- [ustaw domyślny rozmiar tekstu](#)
- [zwiększ rozmiar tekstu](#)
- [ČESKY](#)

wyszukaj w serwisie [szukaj](#)

O h2o

- [Aktualności](#)
- [Kalendarz wydarzeń](#)
- [Parametry wody](#)
- [Orientacyjny harmonogram rezerwacji torów](#)
- [Deklaracja Dostępności](#)

Na skróty/Ważne linki

- [Strefa relaksu](#)
- [Strefa zabawy](#)
- [Cennik](#)

Newsletter

Jeśli chcesz otrzymywać aktualne informacje z witryny, dodaj swój adres e-mail

Twój e-mail

[Strona główna](#) / [O h2o](#) / [Aktualności](#)

08

maj

Nauka pływania i Aquaaerobic w H2Ostróg

Ośrodek Sportu i Rekreacji informuje, że na obiekcie Krytej Pływalni H2Ostróg przy ulicy Zamkowej 4 prowadzone są zajęcia z nauk pływania i aquaaerobic dla osób w różnym wieku.

Do wyboru mają Państwo kilka dni, w których odbywają się zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów.

Zajęcia dla niemowlaków:

- Poniedziałek: 17.30-19.30 - mała pływalnia
- Pływanie Szkrabów - Adam Kin
- <http://www.plywanieszkrabow.pl/>
- tel.: 669998929

Nauka pływania:

- Wtorek: 16.00-19.00 - mała pływalnia

Aquaaerobic:

- Wtorek: 19.00-20.00 - tor w dużym basenie

Hobby Sport - Patrycja Chomiczewska

- <http://www.hobbysport.com.pl>
- tel.: 796626868

Aquaaerobic:

- wtorek i czwartek: 19.00-21.00

DELFIN

- Grzegorz Czerwiński
- <http://szkolaplywaniadelfin.esy.es>
- tel.: 785531204

[wszystkie](#)

[drukuj zapisz jako pdf](#)

- 32 415 48 09
- 32 415 37 17
- [Mail](#)
- [Facebook](#)

Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Zamkowa 4, 47-400 Racibórz Godziny otwarcia: pon.-piątek: 6.00 - 22.00

sobota-niedziela: 8.00 - 20.00

- [O h₂o](#)
- [cennik](#)
- [galeria](#)
- [promocje](#)
- [oferta](#)
- [kontakt](#)

- [mapa witryny](#)

[Projektowanie stron: IntraCOM.pl](#)