

# Pływanie i gimnastyka w wodzie



Pływanie to sport, w którym ryzyko kontuzji jest zminimalizowane niemal do zera. Dzięki poruszaniu się w środowisku wodnym nasze ciało nie musi znosić prawie żadnych dodatkowych obciążeń poza naturalnym oporem wody.

Oferta poznańskich pływalni:

## PŁYWALNIE KRYTE

- **POSiR: Pływalnia kryta Chwiałka** – dwa baseny – duży i mały, sauny, w ofercie nauka pływania, aerobik w wodzie, gimnastyka rehabilitacyjna | [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Spychalskiego 34, tel. 61 833 05 11;
- **POSiR: Pływalnia kryta Rataje** – basen sportowy i rekreacyjny z urządzeniami do hydromasażu, sauny, salki fitness | [Szczegóły](#) | Kontakt: os. Piastowskie 55a, tel. 61 102 46 97;
- **POSiR: Pływalnia kryta Winogrody** – basen sportowy i rekreacyjny, sauny, salki fitness | [Szczegóły](#) | Kontakt: os. Zwycięstwa 124, tel. 503 436 934;
- **POSiR: Pływalnia kryta Atlantis** – basen główny, basen do nauki pływania, brodzik dla małych dzieci, zjeżdżalnia, w ofercie nauka pływania i aquafitness | [Szczegóły](#) | Kontakt: os. Stefana Batorego 101, tel. 61 827 60 71;
- **Termy Maltańskie** – baseny sportowe, aquapark, sauny, w ofercie nauka pływania, aquaaerobik, aquazumba, aquagimnastyka, aquastep, nurkowanie, pływanie synchroniczne | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Termalna 1, tel. 61 222 61 48;
- **Pływalnia Posnania** – jeden duży basen oraz sauny, w ofercie gimnastyka dla seniorów, aquaaerobic, nauka pływania | [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Słowiańska 78, tel. 61 824 96 39;
- **CityZen Klub** – jeden duży basen, w ofercie nauka pływania, aquaaerobik | [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Droga Dębińska 10c, tel. 61 835 50 38;
- **FitSwim – Centrum Pływania i Fitness** – basen dla dorosłych i dzieci, w ofercie nauka pływania, aquaaerobik, gimnastyka w wodzie dla osób starszych | [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Górna Wilda 83/5, tel. 530 206 503;

## PŁYWALNIE LETNIE

- **POSiR: Pływalnia letnia Chwiałka** – w ofercie dwa baseny – duży i średni basen ze zjeżdżalnią oraz brodzik dla dzieci, miejsce do gry siatkówkę plażową lub tenisa stołowego | [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Spychalskiego 34, tel. 61 833 05 11 w. 420;
- **POSiR: Pływalnia letnia w parku Kasprowicza** – w ofercie brodzik, basen pływacki, basen ze zjeżdżalnią, tor do street workoutu, boiska do siatkówki plażowej oraz miejsca do gry w bule | [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Jarachowskiego 5-5a, tel. 572 344 952;

Uwaga!

Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty mogą liczyć na 25 proc. rabatu (od ceny

biletu ulgowego) na karnety i bilety na pływalniach krytych i letnich P0SiR.

## ZAJĘCIA NA PŁYWALNIACH

- **Trener Senioralny** – program bezpłatnych zajęć ruchowych dla osób, które ukończyły 60 lat realizowany w różnych miejscach na terenie Poznania, w ofercie gimnastyki w wodzie | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#);
- **Nasz Sportowy Fyrteł** – program bezpłatnych zajęć ruchowych dla mieszkańców w każdym wieku z różnych poznańskich osiedli – w ofercie gimnastyka w wodzie, zajęcia sportowo-rekreacyjne na basenie z nauką pływania dla seniorów | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#);

## Miejsca Przyjazne Seniorom

- **Razem w Formie** – zajęcia dla osób 60+, odbywają się w każdy wtorek i czwartek o godz. 9.00 i 10.00 na basenie w Galerii Poznania (ul. Pleszewska 1) | [Szczegóły](#) | Zapisy: tel. 601 283 794.
- **Szkoła Pływania Fregata Swimming** – w ofercie m.in. nauka pływania, aquafitness, aqua aerobik, szkoła prowadzi zajęcia na kilku poznańskich pływalniach (Tremy Maltańskie, Basen Rataje, Basen Lechicka, Basen Poznania, Basen Kopernika) | [Szczegóły](#) | Kontakt: Termy Maltańskie (siedziba firmy), ul. Termalna 1, tel. 61 875 95 27, 514 535 195.