



ИНТЕНСИВ- СБОР

С РАЗБОРОМ ПРОГРАММ

29 марта – 5 апреля





Место



Яхрома, Волен

Троицкая ул., 1, Яхрома,
Московская обл., Россия,



Тренерский состав



Бравикова Юлия Юрьевна -

мастер спорта международного класса, 4-х кратная чемпионка Летней Универсиады, 2-кратный победитель Первенства Европы, победитель и призер международных турниров и этапов Гран-при.



Анненкова Ирина Юрьевна -

мастер спорта международного класса, чемпионка Юношеских олимпийских игр, 3-х кратная чемпионка Первенства Европы.



Литвинова Дарья Ильдаровна -

тренер сборной России, хореограф МГФСО, солистка Большого государственного театра оперы и балета.

Тренерский состав



Телятникова Кристина Ивановна -

мастер спорта международного класса, двукратная чемпионка Европы в групповых упражнениях, призер чемпионата России.



Метелькова Карина Валерьевна -

мастер спорта международного класса по художественной гимнастике, чемпионка Европы, победительница Кубка мира, многократная победительница Кубков Сильнейших.



Приз Марина Геннадиевна -

тренер-преподаватель высшей категории, окончила Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, специалист по физической культуре и спорту в Тамбовском государственном музыкально-педагогическом институте имени С.В. Рахманинова, хореограф.



Шувалова Светлана Геннадьевна -

кандидат в мастера спорта, воспитанница спортшколы Динамо-Дмитров, тренер ЦХГ «Феникс».

Участники

**Приглашается 40 гимнасток
2019 г.р. и старше**



Расписание

29 марта
день приезда

30 марта – 4 апреля
2 тренировки по 3 часа

5 апреля
1 тренировка
и отъезд



Программа



- ✦ Отработка личных программ
- ✦ Классическая и партерная хореография
- ✦ Общая физическая подготовка
- ✦ Специальная физическая подготовка
- ✦ Растяжка
- ✦ Предметная подготовка
- ✦ Техническая подготовка
- ✦ Танцевальная подготовка

Что взять с собой?

- ✦ Предметы
(скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
- ✦ Спортивная форма
- ✦ Наколенники
- ✦ Широкая резина для стоп
и резина для махов
- ✦ Грузы 150-200 г
- ✦ 2-3 теннисных мяча



Стоимость

Стоимость тренировок – **30 000 руб.**

Стоимость проживания на базе
уточняется **отдельно**

***Те, кто не проживают, платят
дополнительно за вход на территорию**





Контакты

✦ **ВОПРОСЫ ПО ОПЛАТЕ И КАТЕГОРИИ ПРОЖИВАНИЯ -
+7 (966) 006-39-39 (Дмитрий)**

✦ **ВОПРОСЫ ПО ОПЛАТЕ СПОРТИВНОЙ ЧАСТИ -
+7 (985) 393-38-96 (Юлия)**