

Добавил(а) Антон Межуев
19.07.14 21:19

Место проведения - Санаторий "Лесная опушка", расположен в 80 км от Москвы по Симферопольскому шоссе, в Серпуховском районе, на берегу реки Ока, в сосновом бору, вблизи Приокско-Тerrasного заповедника.

Фактическое место нахождения оздоровительного учреждения: Московская область, Серпуховской район, деревня Лужки.

Описание маршрута проезда до оздоровительного учреждения (общественным и личным транспортом):

- на электричке с Курского вокзала г.Москвы до ст.Серпухов, далее авт. № 47 до ост. «Санаторий», авт. № 126, 28, 33,101 до ост. «д.Лужки» , пешком 15 мин.

- на личном автотранспорте: Симферопольское шоссе трасса М2 до указателя «Серпухов, Данки» поворот НАПРАВО, через 2 км д.Борисово, в деревне указатель «ЛУЖКИ» поворот НАЛЕВО, 4,5 км до указателя «Сан. Лесная опушка»

01.08.2014– 11.08.2014 Взрослая группа, заезд к 13.00, выезд до 11.00

11.08.2014 – 21.08.2014 Детская группа, заезд к 13.00, выезд до 11.00

Вещи, необходимые с собой обязательно:

- Необходимое количество смены белья
- Средства гигиены (мыло, шампунь и т.д.)

Добавил(а) Антон Межуев
19.07.14 21:19

- Все для бассейна (шапочка, тапочки, купальник-плавки, полотенце)
- Наручные часы
- Обувь танцевальная для зала
- Обувь спортивная для зарядки (кроссовки!! По размеру!! НЕ новые!!)
- Балетки или чешки ПО РАЗМЕРУ
- Куртка от дождя
- Теплая одежда и теплые носки
- Конкурсная одежда (устраиваем закрытие сборов)
- Документы (копия свидетельства о рождении, справка в бассейн, справки от терапевта общ.формы как в пионерлагерь, справка о контактах, список запрещенных продуктов и лекарств)
- Эластичный бинт
- Пластырь

Добавил(а) Антон Межуев
19.07.14 21:19

- Кружка пластиковая
- Коврик для растяжки
- Можно брать мячи, бадминтон, настольный теннис и т.д.

Правила поведения на сборах и последствия их нарушения:

- четко соблюдать распорядок дня (подъем, тренировки, отбой)
- посещение столовой: вход и выход организованно, одновременно
- посещение бассейна – строго в своей группе
- прогулки вглубь территории и на игровые площадки – только с разрешения тренеров
- выход за территорию запрещен
- запрещены: любые газированные напитки, чипсы, сухарики и т.д.
- запрещено употребление жвачки во время любых тренировок и подвижных игр

Добавил(а) Антон Межуев
19.07.14 21:19

-умывание, мытье

-употребление пищи в столовой - обязательно на 80%.

Возможность приезда родителей – необходимости нет. Если приезжаете, то без ущерба режима тренировок ребенка.

Разрешенные продукты с собой:

- Соки, морсы в маленьких упаковках (на 1 раз). На этаже есть общий холодильник.
- Печенье, вафли и т.д.
- Мармелад
- Кофеты (карамель)
- Батончики мюсли
- Сухофрукты
- Орехи НЕ соленые
- Фрукты (апельсины, мандарины, яблоки)

Добавил(а) Антон Межуев
19.07.14 21:19

Запрещенные продукты с собой:

- Чипсы
- Сухарики
- Газированные напитки
- Жвачка
- Любые портящиеся продукты (сыр, колбаса, йогурты и др. кисломолочные продукты)
- Скоропортящиеся фрукты и ягоды

Распорядок дня:

7.45 - подъем

8.00 – 8.45 – Зарядка

9.00 – 9.30 – ЗАВТРАК

Добавил(а) Антон Межуев
19.07.14 21:19

10.15 – 11.00 – ОФП (диско зал)

11.00 – 11.45 – бассейн 1 группа

11.45 – 12.30 – бассейн 2 группа

12.30 – 13.00 – ОБЕД

14.00 – 16.00 – Стандарт группа +прогон (спорт зал)

17.00 – 19.00 – Латина группа +прогон (спорт зал)

19.15 – 19.45 - УЖИН

20.00 – 21.00 – общий сбор, развлечения

23.00 – отбой