

- на электричке с Курского вокзала г.Москвы до ст.Серпухов, далее авт. № 47 до ост.

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2015

Добавил(а) Антон Межуев 16.06.15 11:07 «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» Распорядок дня Медпункт в доме отдыха Родители и танцоры обязаны предупредить тренеров о существующих травмах, хронических заболеваниях и о запрещенных нагрузках. Вещи, необходимы с собой - обязательно: Необходимое количество смены белья Средства гигиены (мыло, шампунь и т.д.) Все для бассейна (шапочка, тапочки, купальник-плавки, полотенце, нарукавники) Наручные часы Обувь танцевальная для зала

Обувь спортивная для зарядки (кроссовки!! По размеру!! НЕ новые!!)

2/6

-	Балетки или чешки ПО РАЗМЕРУ
-	Куртка от дождя
-	Теплая одежда и теплые носки
-	Конкурсная одежда (устраиваем закрытие сборов)
	Документы для ребенка - копия свид. о рождении, справка в бассейн, справки от рапевта общ. формы, как в пионерлагерь, справка о контактах, копия страхового писа, список запрещенных продуктов и лекарств, если таковые имеются
- бас	Документы для взрослого – копия паспорта, копия страхового полиса, справка в сейн
-	Эластичный бинт
-	Пластырь
-	Кружка пластиковая
-	Коврик для растяжки
-	Утяжелители для рук

- 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
-умывание, мытье после тренировок в обязательном порядке.
-употребление пищи в столовой - обязательно на 80%. С капризами – свободны и

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2015

Добавил(а) Антон Межуев 16.06.15 11:07 отправляемся домой. У тренеров хватает забот, кроме тех, как заниматься уговорами. Возможность приезда родителей – необходимости нет. Если приезжаете, то без ущерба режима тренировок ребенка. Присутствие родителей в зале во время тренировок строго по договоренности с тренерами. разрешенные продукты с собой: Соки, морсы в маленьких упаковках (на 1 раз) Печенье, вафли и т.д. Мармелад Кофеты (карамель) Батончики мюсли Сухофрукты Орехи НЕ соленые

Информация для участников летних танцевально-тренировочных сборов 2015

Добавил(а) Антон Межуев 16.06.15 11:07

-	Фрукты (апельсины, мандарины, яблоки)	
запрещенные продукты с собой:		
-	Чипсы	
-	Сухарики	
-	Газированные напитки	
-	Жвачка	
- про	Любые портящиеся продукты (сыр, колбаса, йогурты и другие кисломолочные дукты)	
-	Скоропортящиеся фрукты и ягоды	