Добавил(а) Антон Межуев
20.06.13 23:47

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-Террасного 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»

Для организованного заезда есть возможность заказа микроавтобуса от станции м.Аннино, стоимостью 350 руб. с человека. Обращайтесь к руководителям студии.

Даты проведения:
11.08.2013 – 21.08.2013 (включая даты заезда и выезда)
Стоимость участия в сборах (проживание, питание, занятия) – 18000р. Дети младше 10-ти лет могут принять участие только в сопровождении родителей. Стоимость проживания и питания для сопровождающего – 13000р.

Вещи, необходимые с собой обязательно:

- Необходимое количество смены белья

- Средства гигиены (мыло, шампунь и т.д.)

- Все для бассейна (шапочка, тапочки, купальник-плавки, полотенце)

Добавил(а) Антон Межуев
20.06.13 23:47

- Наручные часы

- Обувь танцевальная для зала

- Обувь спортивная для зарядки

- Балетки или чешки ПО РАЗМЕРУ

- Куртка от дождя

- Теплая одежда и теплые носки

- Документы (копия свид.о рождении, справка в бассейн, справки от терапевта общ.формы как в пионерлагерь, список запрещенных продуктов и лекарств)

- Эластичный бинт

- Пластырь

- Кружка пластиковая

- Коврик для растяжки

Добавил(а) Антон Межуев
20.06.13 23:47

Распорядок дня:

8.00 подъем

8.30 - 9.15 пробежка+зарядка

9.30 -10.00 завтрак

отдых

11.00 - 12.30 Ст, группа

12.40 - 13.10 Ст, прогон

13.15 - 14.00 бассейн 1 группа

Добавил(а) Антон Межуев
20.06.13 23:47

14.00 - 14.45 бассейн 2 группа

15.00 - 15.30 обед

отдых

16.30 - 18.00 Ла, группа

18.10 - 18.30 Ла, прогон

18.30 - 19.00 силовая+растяжка

19.15 - 19.45 ужин

20.00 - 21.00 общий сбор + развлечения

21.00 кефир, фрукты и т.д.

21.00 - 22.00 практика, индивы по желанию, отдых

отдых

23.00 отбой

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

Добавил(а) Антон Межуев
20.06.13 23:47

-выход за территорию запрещен

-запрещены: любые газированные, чипсы, сухарики и т.д.

- запрещено употребление жвачки во время любых тренировок и подвижных игр

-умывание, мытье

-употребление пищи в столовой - обязательно на 80%

Нарушение правил поведения на сборах наказывается предупреждением и последующим исключением из участия без возвращения стоимости участия!

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

- Йогуртер (если может храниться без холодильника)

- Фрукты (апельсины, мандарины, яблоки)

Запрещенные продукты с собой:

- Чипсы

- Сухарики

- Газированные напитки

- Жвачка

- Любые портящиеся продукты (сыр, колбаса, йогурты и др.кисломолочные продукты)

- Скоропортящиеся фрукты и ягоды