

# Летние сборы

1 смена 13-27 июня

2 смена 3-16 августа



## Начинается подготовка к сборам 2020.

1 и 2 смена пройдет в живописном уголке Истринского района парк-отеля «Огниково» Будет проводиться подготовка спортсменов к предстоящему сезону для улучшения физических и технических качеств, а также приобрести новых друзей и зарядиться порцией командного духа «Альфа-Будо»



Проживание в экологической зоне



Бассейн



4-х разовое питание (шведский стол)



3-х разовые тренировки



Развлекательные досуговые мероприятия



Тематический подарок

~Юлия

Ещё раз огромное спасибо всему тренерскому составу за проделанную работу и организацию отдыха наших детей. Всем родителям, которые находились рядом и помогали. В очередной раз убедилась, что мы одна большая, дружная семья. Спасибо Вам всем!!!!!! Вы лучшие!!!!

12:15

~Татьяна

Спасибо большое! Очень понравилось как проводились тренировки. На мой взгляд было весело, дружно, мощно, сыто и по доброму.

12:23

~Ирусик

Хотим поблагодарить весь тренерский состав. Спасибо Вам за терпение. Дети счастливы. Организация на высшем уровне. За развлекательные мероприятия отдельный респект 😊 И Спасибо родителям, находившимся там, за помощь

12:29

~😊

Всем огромное спасибо!!! Мы впервые на сборах и я даже не думала что это так здорово!) 👍 все тренера большие профессионалы!!! А

~Светлана.

Большое спасибо тренерскому составу за организацию отдыха нашим детям! Дети довольны и это самый главный показатель профессионализма! 🍌

Пересматривая фото и видео, понимаешь как ребятам было хорошо, весело. Отдельное спасибо за физ. подготовку. Артёму очень понравилось, готов ехать снова. Спасибо большое !!! 🍌🍌🍌

17:25

Нашему ребенку очень понравилось. Это его первый лагерь в жизни. Очень насыщенная программа, спасибо что тренеры проводили много соревнований, конкурсов, это разбавляло сложный тренировочный процесс и не давало им скучать по родителям, ждём следующего года чтоб снова поехать с вами 👍

15:16

Что мы успеем сделать за 14 дней?

Один день из жизни в лагере

- -3 тренировки в день
- -Вечерняя история каждый день
- -4 уличных квеста-путешествия с разнообразными заданиями
- -Ежедневные подвижные игры с тренером
- -Настольные игры каждый день
- -Бассейн
- -Интеллектуальная викторина
- -Прогулки за мороженым
- -Кино-просмотр
- -Барбекю-пати
- -Дискотека и пицца-пати
- -Финальное мероприятие "свечка", подведение итогов
- -Игры на детской площадке

7:45 подъем

8:15 - 8:45 зарядка на свежем воздухе

9:00 - 10:00 завтрак

10:00 - 10:50 настольные игры

11:00 тренировка №1

13:00- 14:00 обед

14:00 - 15:45 тихий час

16:00 - 17:00 тренировка №2

18:00 - 19:00 бассейн

19:00 - 19:45 ужин

19:45 - 20:45 квест

21:00 второй ужин

21:15 - 21:45 дискотека

22:30 - отбой



### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Возможность набрать спортивную форму,

### **ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ**

Возможность найти новых друзей, совместное участие в творческих мероприятиях

### **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

Соблюдение режима дня и личной гигиены

### **Стоимость путевки спортсмена**

При 3-4 местном размещении 42000

При 2-х местном размещении 49000

### **Стоимость путевки взрослого**

При 2-х местном размещении 43000

