ИНФОРМАЦИЯ ПО СБОРАМ:

6:30-8:00 - Зарядка

11:00-11:45 - разминка на ледовом катке

12:00-14:00 - тренировка на льду

17:45-19:45 - офп ; специализация ; силовая подготовка ; растяжка

Итого :

16 часов 30 мин зарядка + специализация

8 часов 15 мин разминка

22 часа тренировок на льду

22 часа силовых офп тренировок

Общее кол-во тренировок 68 часов 45 мин

Цены :

12,100 р за работу тренера с человека за общее кол-во тренировочного

времени

4,850 р аренда льда за 1 час делится на всех участников

22 часа аренды льда - 106,700 р делится на всех участников

Проживание :

Комплекс «Луч» (ДолинаИволга)

1900 р с человека с 3-х разовым питанием (шведский стол)

с возможностью заказывать самому блюда

11 дней 20,900 р

не возражаю если вы самостоятельно найдете жилье

также на тренировки будет заказан автобус

тренер Мясков Михаил Аркадьевич

тел: 8(903) 747 50 82

E-mail : [myaskovart@gmail.com](mailto:myaskovart@gmail.com)

просьба записываться по телефону или по e-mail

также работает WhatsApp

количество мест ограничено (не более 15-ти человек)

минимальный уровень подготовки 3 юн разряд !