**Расписание занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Пн. 22.06.2015** | **Вт. 23.06.2015** | **Ср. 24.06.2015** | **Чт. 25.06.2015** | **Пт. 26.06.2015** | **Сб. 27.06.2015** |
| **Время** | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена |
| **Зал** |
| **Время** | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал |  |
| **Зал** |
| **Время** | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена |  |
| **Зал** |
| **Дата** | **Пн. 29.06.2015** | **Вт. 30.06.2015** | **Ср. 01.07.2015** | **Чт. 02.07.2015** | **Пт. 03.07.2015** | **Сб. 04.07.2015** |
| **Время** | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена |
| **Зал** |
| **Время** | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал |  |
| **Зал** |
| **Время** | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена |  |
| **Зал** |
| **Дата** | **Пн. 06.07.2015** | **Вт. 07.07.2015** | **Ср. 08.07.2015** | **Чт. 09.07.2015** | **Пт. 10.07.2015** | **Сб. 11.07.2015** |
| **Время** | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена | 11:30-12:30  Ледовая арена |
| **Зал** |
| **Время** | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал | 17:30-18:30  Хореографический зал |  |
| **Зал** |
| **Время** | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена | 18:45-20:45  Ледовая арена |  |
| **Зал** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Программа тренировок для детей до 7 лет (в группе 7 человек):**

Утренняя разминка, пробежка

1 час льда

1,5-2 часа ОФП, СФП

**Стоимость 18 000 рублей.**Возможность дополнительных занятий статикой (стоимость 300 руб. 1 занятие). Возможность постановки программ.

**Программа тренировок для детей с 7 лет (в группе 12 человек):**

Утренний кросс, разминка – 1-1,5 часа

2 часа льда

хореография

1 час льда скольжение

1,5-2 часа ОФП, СФП

30 мин растяжка после вечернего льда

**Стоимость 39 000 рублей.**

Для окончательной записи необходимо предоставить:

1. ксерокопию свидетельства о рождении;
2. ксерокопию страхового свидетельства;
3. справку от терапевта о допуске к занятиям на уч.-спорт.-тренир. сборах;
4. подписанный договор в двух экземплярах (договор добровольного пожертвования);
5. копию оплаченной квитанции;
6. подписанную инструкцию в двух экземплярах (правила поведения)

Для тренировок на льду и в зале необходимо с собой иметь:

1. два комбинезона, три пары носков;

2. два полотенца, тапочки, шампунь, гель для душа;

3. чехлы для коньков;

Для посещения бассейна – по желанию (только по субботам – бассейна находится на территории СК «МЕДВЕДКОВО» в 30 метрах от здания Ледового Дворца), так как иметь при себе:

1) Плавки

2) Шапочку

3) Полотенце

4) Тапочки

5) Принадлежности для душа