Летние ледовые сборы в г. Саранск

17.07.2016-08.08.2016

Под руководством МС Гозевой О.А.

**Сборы состоятся с 18 июля по 7 августа 2016** в городе Саранск (Мордовия Республика), ул. Красная, д. 40, ГАУ РМ "Ледовый дворец".

Проживание и питание на базе гостиницы «Сура», рассматриваются заявки без проживания.

Набирается 2 **группы не более 10 человек в каждой на двух тренеров.**

 Возраст спортсменов от 6-12 лет (возможно рассмотрение заявок не по возрасту, а по уровню спортсмена).

**Ледовые тренировки:**

1,5 - часа утро

1,5- вторая половина дня

Группа детей **делится на подгруппы**, в зависимости от возраста и уровня подготовки. На первой ледовой тренировке **1-я подгруппа** занимается под руководством Тренера-хореографа, специалиста по скольжению**, 2-я подгруппа** занимается с Тренером МС Гозевой О.А.. На второй ледовой тренировке подгруппы переходят к специалисту по профилю.

**Для каждой подгруппы предусмотрены занятия в зале**:

ОФП и СФП

Хореография.

*С собой необходимо иметь* : коньки, тренировочная одежда (для льда), тренировочная одежда (для зала), кроссовки , балетки , резина , скакалка, спинер, утяжелители для ног (500 гр).

***По всем вопросам обращаться по тлф.: 8 (967) 013-16-90 Олеся.***