

Интенсив по художественной гимнастике

I. Место и даты проведения

15 - 20 июня 2025 года (5 тренировочных дней)

Место проведения: г. Москва, ул. Флотская 7. Стр.1.

Расписание тренировочного процесса: **10:00 - 14:00**

II. Программа спортивного интенсива

ОФП, СФП, акробатика, растяжка, постановка и разбор упражнений, предметная подготовка.

III. Тренерский состав

- Шелякина Дарья Алексеевна
- Зайцева Ксения Максимовна
- Сараева Дарья Геннадьевна
- Мельникова Светлана Андреевна

IV. Заявка на участие

Заявка подаётся в свободной форме по номеру +79268269471 - Дарья Алексеевна (WhatsApp).

Указать следующие данные:

- ФИО гимнастки;
- Дата рождения;
- Контактный телефон.

V. Допуск участников

1. К участию в спортивном интенсиве допускаются гимнастки 2020 и старше годов рождения.

Участники будут разделены по группам, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

2. Стоимость одной тренировки - 1500 рублей.

Стоимость пятидневного интенсива - 7500 рублей.

3. Для тренировочного процесса гимнасткам необходимо:

- спортивная форма
- предметы для художественной гимнастики
- резина
- грузы
- наколенники
- сменная обувь
- теннисные мячи



@ok_team_moscow