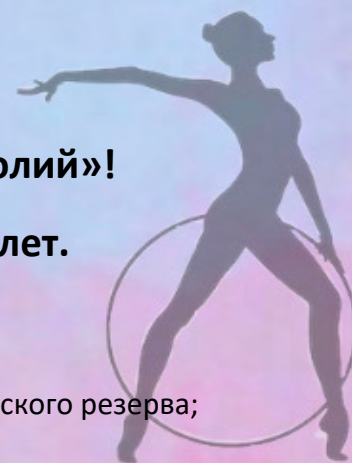


Художественная Гимнастика в ТЦ «Капитолий»!

Приглашаем на занятия девочек от 3-х лет.

- профессиональный ковер для тренировок;
- зона с зеркалами для занятий хореографией;
- тренеры- мастера спорта России, выпускницы школы олимпийского резерва;
- зона ожидания для родителей;
- бесплатная парковка.



День открытых дверей 29 августа бесплатно для всех желающих!

- Мастер класс от десятикратной чемпионки мира, Заслуженного мастера спорта Ольги Капрановой;
- Показательные выступления гимнасток в формате гала-концерта;
- Ответы в формате «живого общения» на самые главные родительские вопросы от заслуженного мастера спорта, судьи международной категории, старшего тренера Спортивного Клуба Ольги Сергеевны Капрановой;
- Веселый ведущий и интерактив с детьми;
- Подарки всем участникам;
- Бесплатные фото по ссылке всем записавшимся.

Где? ТЦ «Капитолий» (Правобережная улица, 1Б, от ст метро Ховрино бесплатный автобус- 10 мин)



В 18.00-19.00

29 августа 2023 г

Что брать с собой?

- хорошее настроение
- тренировочную форму
- предметы (при наличии их)

Информация о группах.

Расписание тренировок	Рекомендуемый возраст, описание группы	тренер и хореограф	стоимость
вторник, четверг 18.00 - 19.00 С января 2024 г будет добавлен еще день, цена не меняется.	2020-2019-2018 гр «Знакомство с гимнастикой» Эта группа для самых маленьких детей, которые только пришли в этот прекрасный вид спорта. Тренер-«подружка» аккуратно познакомит детей с основами		4 500 руб в месяц

	художественной гимнастики в игровой форме. Основная задача занятия-привить интерес к гимнастике, чтобы ребенок начал ходить с удовольствием. Занятия проходят в игровой форме.		
понедельник, среда, пятница 18.30 — 20.00	2018-2017-2016 гр «Начальная Подготовка» Эта группа отлично подойдет тем гимнасткам, которые хотят пройти конкурс в школу олимпийского резерва. Дети учатся и знакомятся с гимнастикой. Закладывается правильная основа. Занятия проходят в игровой форме. Детей приучают к дисциплине. Выполнение юношеских спортивных разрядов. Участие в открытых уроках и соревнованиях.		6 000 руб в месяц
вторник, четверг, пятница 16.00 — 19.00	2016-2015-2014 гр «Тренировочный Этап» Гимнастки выступают на матчевых встречах и официальных соревнованиях, выполняют спортивные разряды. Занятия хореографией 2 раза в неделю.		9 000 руб в месяц
понедельник, среда, пятница	Тренировочно-профессиональный этап»		7 000 руб в месяц

16.00 — 20.00	<p>Группа работает для достижения спортивного результата и выполняет взрослые спортивные разряды. Участвует в официальных соревнованиях. Занятия хореографией- 2 раза в неделю. Занятия танцами. Места в группе ограничены.</p>		
<p>5 дней в неделю по 4 часа:</p> <p>понедельник, вторник, среда, четверг, пятница</p> <p>16.00 — 20.00</p>	<p>«Профессионалы»</p> <p>Группа старших спортсменов. Работает исключительно для достижения спортивного результата и выполняет спортивные разряды КМС и выше. Участвует в официальных соревнованиях. Занятия хореографией- 2 раза в неделю. Занятия танцами. Места в группе ограничены.</p>		18 000 руб в месяц

- *Вашему малышу будет удобней, если принести с собой на тренировку футболку, шорты или купальник в черно-белой гамме, белые носки, сменную обувь (для входа в зал).*
- *После первой тренировки состоится собрание для родителей, на котором директор Клуба и тренер группы расскажут всю необходимую информацию о занятиях в Клубе и ответят на все вопросы родителей.*

