Расписание 10-21 августа.

10 августа:

09.00 сбор участников сборов у входа в ледовый дворец

09.30-10.30 – ОФП

10.45-11.45 – СФП

12.00-12.45 – классическая хореография

16.00-17.00 – лед

17.15-18.15 – современная хореография

18.15-18.45 – растяжка

11-20 августа:

07.00-07.45 – зарядка, пробежка

08.00-09.00 – лед НП

09.00-10.00 – лед УТГ

11.00-12.00 - классическая хореография

12.15-13.15 – современная хореография

14.45-16.15 – развивающие спортивные игры

16.30-17.30 – лед

18.00-19.00 – ОФП

19.00-20.00 – СФП

20.00-20.30 – растяжка

21 августа:

07.00-07.45 – зарядка, пробежка

08.00-09.00 – лед НП контрольные прокаты

09.00-10.00 – лед УТГ контрольные прокаты

11.00-12.00 - классическая хореография

12.15 – окончание сборов, показательные выступления по современной хор.

Расписание может меняться, перестановкой времени тренировок, количество часов при этом не меняется. На сборах при себе нужно иметь : Скакалка, спинер, утяжелители, резинка-жгут, CD носители и флешки с муз. сопровождением. Обязательно при себе иметь головные уборы защищающие от солнца. Так же СПОРТИВНУЮ СТРАХОВКУ ОТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ! Отдельно оплачивается абонемент за лед на все сборы 1500 т.р.