|  |  |
| --- | --- |
| логотип(1)**Туристическая компания** | **101000 г. Москва, ул. Маросейка д.6/8 стр.1**  **Телефон: 8(495)540-46-01**  **E-mail: lintas@mail.ru**  [**www.lintastour.ru**](http://www.lintastour.ru/) |

**ФИТНЕС КАНИКУЛЫ**

**Спортивные смены в лагере "Начало" в Болгарии с обучением плаванию детским тренером**

**Период тренировок: с 24.06.2019 по 15.07.2019 для детей с 7-15 лет**

Уважаемые родители! Не упустите возможность устроить своему ребенку не просто  веселые каникулы в Болгарии, но и обучить всем азам плавания. По желанию, после смены, можно будет продолжить занятия по плаванию в Санкт-Петербурге.

Весь процесс обучения проводит квалифицированный тренер по плаванию - **Щавинская Ксения** - действующий тренер по плаванию в центре OLYMP, профессионал своего дела. Работает по уникальной авторской методике, разработанной для обучения детей плаванию. Опыт работы с 2007 года, обучает взрослых и детей от 3-х лет. Высшее образование СПбГКФКиСЭТ, педагогическое образование в области физической культуры. Достижения: КМС по гребле на байдарках, призер кубков СПб по гребле на байдарках, судья по плаванию, КМС по плаванию и серебряный призер Санкт-Петербурга.

Тренировочная программа включает в себя 2 тренировки  в день в бассейне и веселые игры на море, благодаря этому обучение будет более эффективным. Также обязательно перед тренировкой происходит фитнес разминка и силовые тренировки, что укрепит мышцы ребенка и благотворно скажется на осанке. За 21 день ребенок научится уверенно держаться на воде.

**Расписание программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник**  16:30 – 17:00 разминка на суше, силовые упражнения  17:00 – 18:15 занятия в бассейне | **Вторник**  9:30 – 10:00 разминка  10:00 – 11:15 занятия в бассейне  20:10 – 21:00 ТУРНИКИ.  Силовая тренировка на турниках. |
| **Среда**  16:30 – 17:00 разминка, растяжка  17:00 – 18:15 занятия в бассейне | **Четверг**  9:30 – 10:00 разминка, растяжка  10:00 – 11:15 занятия в бассейне  20:10 – 21:00 ТУРНИКИ. Силовая тренировка на жгутах, турниках. |
| **Пятница**  16:30 – 17:00 разминка, растяжка  17:00 – 18:15 занятия в бассейне | **Суббота**  8:00 подъём  9:30 – 10:00 разминка, растяжка  10:00 – 11:15 занятия в бассейне  20:10 – 21:00 ТУРНИКИ.  Функциональная тренировка |
| **Воскресенье**  16:30 – 19:00 футбол  20:10 – 21:00 ТУРИНИКИ функциональная тренировка | |

Стоимость обучения оплачивается дополнительно – **50 евро**/ неделя за курс обучения.