

**Новый набор в Спортивный Клуб «Школа Ольги Капрановой» на 2024 – 2025 учебный год:
отделение ФЛОТИЛИЯ**

расписание тренировок	место проведения тренировок	пробный урок	номер группы	стоимость абонемента в месяц	тренер	регалии тренера
вторник, четверг, пятница 19.00 – 20.30	Москва, ул. Флотская, д.7, стр.1, ТРЦ «Флотилия», 3 этаж зал художественной гимнастики	3 сентября в 19.00	группа № 32 (Гимнастки 2020 – 2019)	9000 рублей* в данную сумму входят занятия гимнастикой и урок хореографии	Сараева Дарья Геннадьевна	Тренеры работают в Спортивном Клубе «Школа Ольги Капрановой» более 4 лет. Являются Мастерами Спорта по художественной гимнастике, Членами сборной команды Москвы, судьями 2 категории.
понедельник, среда, пятница 19.00 – 20.00	Москва, ул. Флотская, д.7, стр.3, ТРЦ «Флотилия», 3 этаж зал художественной гимнастики	2 сентября в 19.00	группа № 13 (Гимнастки 2017 – 2019)	9000 рублей* в данную сумму входят занятия гимнастикой и урок хореографии	Лазарева Екатерина Сергеевна	Екатерина Сергеевна работает в Спортивном Клубе «Школа Ольги Капрановой» более 4 лет. Является Мастером Спорта по художественной гимнастике, Членом сборной команды Москвы, победительницей Всероссийских соревнований, судьей 2 категории.

Ждем всех гимнасток и их родителей по расписанию пробного урока.

На пробной тренировке тренер Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» познакомит детей с основами художественной гимнастики в игровой форме.

Основная задача занятия → привить интерес к гимнастике, чтобы ребенок начал ходить с удовольствием. Занятия проходят в игровой форме.

Занятия включают в себя:



постановку и отработку программ

работу с предметами гимнастики

акробатику

занятия по физической подготовке

танцевальные занятия

растяжку

Все гимнастки Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» участвуют в официальных соревнованиях Москвы и Московской области, выполняют спортивные разряды, согласно возрасту и классификации, подтверждают действующие разряды.

Важная информация:

- На пробный урок иметь футболку, шорты или купальник в черно-белой гамме, белые носки, сменную обувь (для входа в зал).
- Хотим обратить ваше внимание, что все занятия в Спортивном Клубе проводятся без родителей! При малейшем волнении ребенка тренер пригласит родителя, чтобы ребенок почувствовал себя комфортно и смог продолжить знакомство с гимнастикой
- После пробного урока 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.



После пробного урока гимнасток ожидают памятные подарки с символикой Клуба.