

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
«ШКОЛА ОЛЬГИ КАПРАНОВОЙ»

ИНТЕНСИВ

ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Школа
Ольги
Капановой*



5 – 12 августа 2026

МОСКВА, ул. ФЛОТСКАЯ, д. 7, стр. 1



РАСПИСАНИЕ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

10 :00 - 13:00

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО ИНТЕНСИВА

Утренняя тренировка включает в себя:

- ОФП
- СФП
- Акробатика
- Растяжка
- Постановка и разбор упражнений
- Предметная подготовка

ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Тренеры, мастера спорта, Спортивного Клуба
«Школа Ольги Капрановой»:

- Рыбкина Наталья Алексеевна
- Шелякина Дарья Алексеевна
- Зайцева Ксения Максимовна
- Овчинникова Ксения Денисовна

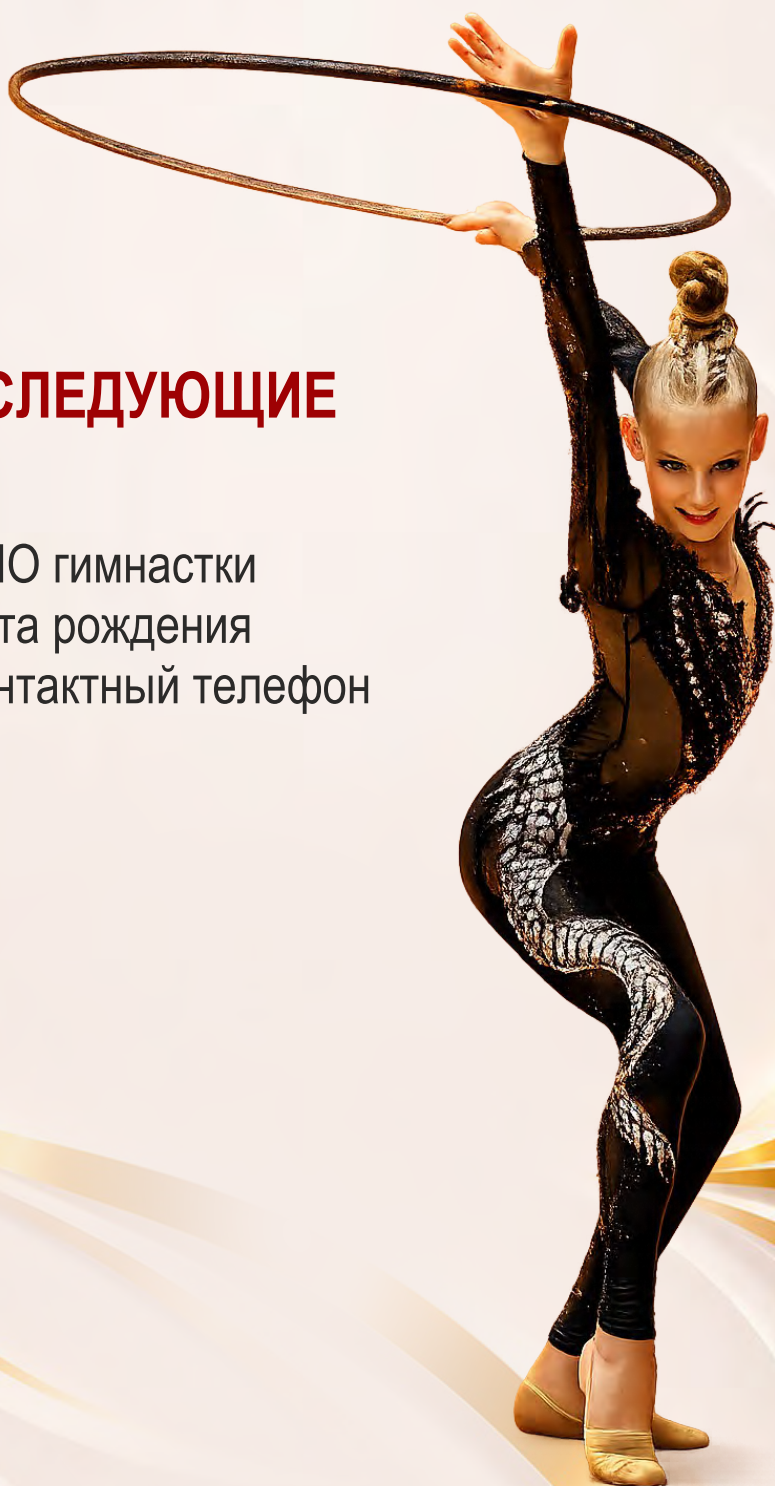
ЗАЯВКА на УЧАСТИЕ

ЗАЯВКА ПОДАЁТСЯ В СВОБОДНОЙ ФОРМЕ
ПО НОМЕРУ:

+7 926 826 94 71

УКАЗАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ
ДАННЫЕ:

- ФИО гимнастки
- Дата рождения
- Контактный телефон



ДОПУСК УЧАСТНИКОВ

К участию

в спортивном интенсиве допускаются гимнастки
2008-2021 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ

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

**СТОИМОСТЬ
ОДНОЙ ТРЕНИРОВКИ: 2000 ₽**

**СТОИМОСТЬ
ПЯТИДНЕВНОГО
ИНТЕНСИВА:
10 000 ₽**



ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТКАМ НЕОБХОДИМО:

- Спортивная форма
- Предметы для художественной гимнастики
- Резина
- Грузы
- Наколенники
- Сменная обувь
- Теннисные мячи

**5 – 12
августа 2026**

МОСКВА,
ул. ФЛОТСКАЯ, д. 7, стр. 1

ЖДЕМ ВАС!

