

Общая информация для сбора в Сочи Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой» 2026 года:

Необходимые вещи на сборе:

1. Все предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента.)
2. Наколенники
3. Гимнастическую резину
4. Флэшки с музыкой
5. Кроссовки
6. Спортивный костюм
7. Кепку
8. Крем от загара
9. Спортивные вещи для тренировок
10. Гимнастические тапочки
11. Купальник для выступлений
12. Все для прически (пучка) на соревнования
13. Гимнасткам 2012 – 2017 г.р. **первой смены** иметь ПАРЕО для показательного номера.

Первая тренировка состоится 16 июня 2025 года в 8:00 – 1 смена,
26 июня 2025 года в 8:00 – 2 смена.

Адрес зала: город Сочи, ул. Ленина, 219 Л. На тренировку иметь все предметы и тренировочную форму.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

На **1 смене** сборов приглашаем вас на утреннюю практику **ЙОГИ (8:00 – 9:15)**.

Практика направлена на:

- ✓ развитие гибкости и выносливости
- ✓ стабилизации гормонального фона
- ✓ улучшение подвижности суставов
- ✓ улучшение осанки.

Что будет на занятиях:

Виньясаны, асаны стоя, сидя, лежа, перевернутые, работа с дыханием + шавасана (техника глубокого расслабления в конце).

Инструктор, Ананьева Наталья.

Стоимость одного занятия 900 руб. Записаться можно по WA +79255438123.

Ждем всех в зале!

До встречи на сборе!