



## Зимние сборы по плаванию Спортивного Клуба АМУР

2024/2025 Белоруссия, г. Гомель

Сборы пр

ойдут: с 02 января 2025 г. по 08 января 2025 г.

**Для достижения значимых спортивных успехов в сезоне 2024/2025 г. СК АМУР организует зимние сборы в период с 02 по 08 января 2025 г. в г. Гомель (Белоруссия).**

Основная задача проведения сборов – это мероприятия, цель которых создать условия, когда всё время идёт физическая и психологическая подготовка спортсмена. Тренировки нацелены на совершенствование его навыков, увеличение выносливости, улучшение результатов.

### I.Преимущества тренировочного процесса на сборах:

- ✓ Занятия проходят рядом с местом проживания
- ✓ Тренировочный процесс 2 раза в день (утренняя тренировка-бассейн, дневная тренировка – общая физическая подготовка и бассейн)
- ✓ Создание благоприятной атмосферы внутри коллектива воспитанников клуба – сплоченность, командный дух.

### II.Размещение:

- **Размещение детей предусматривается в блочных номерах, состоящих:**
  - блок состоит из двух 2-х местных номеров;
  - миникухня;
  - санузел;
  - предусмотрено 3-х разовое питание.



- **Размещение родителей возможно двух вариантов:**
  1. В блочных номерах, аналог размещения детей;
  2. Повышенного комфорта (двухкомнатный номер), состоящий
    - спальная, имеется возможность размещения дополнительного спального места для ребенка;
    - гостиная с диваном;
    - санузел;
    - миникухня;
    - предусмотрено 3-х разовое питание.



### III. Программа тренировок:

1. **Утренняя тренировка:** зарядка+45 мин. бассейн (50 метровый)
2. **Дневная тренировка:** общая физическая подготовка в сухом зале – 1 час + 45 мин. бассейн (50 метровый)



### IV. Досуговые развлечения:

1. **На территории комплекса две сауны:**
  - на 8 чел. сауна с джакузи;
  - на 12 чел. сауна с бассейном.
2. **Экскурсия по г. Гомель с посещением:** Собор Святых Петра и Павла, Дворец Румянцевых и Паскевичей, Лебяжий пруд, Башня обозрения, Зимний сад, Набережная, Дворцово-парковый ансамбль Румянцевых и Паскевичей и т.д.



## V. Продолжительность спортивных сборов (2 дня дорога+5 дней сборы)

**02.01.2025 г.** – Выезд группы детей из г. Санкт-Петербург ж/д транспортом

**03.01.2025 г.** – Прибытие и размещение в г. Гомель на спортивной базе

**07.01.2025 г.** – Выезд группы детей из г. Гомель ж/д транспортом

**08.01.2025 г.** – Прибытие в г. Санкт-Петербург

## VI. Стоимость путевки

Для детей:

| Команда          | Проживание, руб./сутки | Тренировка (1 час зал + бассейн 2x45мин в день) | Всего при безналичном расчете, руб./1 чел. | Всего при наличном расчете, руб./1 чел. |
|------------------|------------------------|---|--|---|
| от 12 до 20 чел. | 2 600,00               | 2 600,00  | <b>28 200,00</b>                           | <b>26 000,00</b>                        |

1. Тренировка в бассейне 50 метров – 2 дорожки

2. Стоимость путевки не включает в себя проезд от г. Санкт-Петербург -спортивная база г. Гомель – г. Санкт-Петербург

Для родителей:

| Класс номера            | Стоимость 1го взрослого, руб./сутки | Всего при безналичном расчете, руб./1 чел. | Всего при наличном расчете, руб./1 чел. |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|
| Блочный номер           | 2 600,00                            | <b>14 300,00</b>                           | <b>13 000,00</b>                        |
| Повышенной комфортности | 3 500,00                            | <b>19 250,00</b>                           | <b>17 500,00</b>                        |

\*Стоимость размещения ребенка в блочном номере – 2 600 руб./сутки

Стоимость размещения ребенка в номере повышенной комфортности – раскладушка 1 800 руб./сутки, на диване 1 500 сутки.

**По бронированию путевок и другим организационным вопросам обращаться**

**по телефону: +7-931-349-00-95**

**Кузнецов Николай Сергеевич**