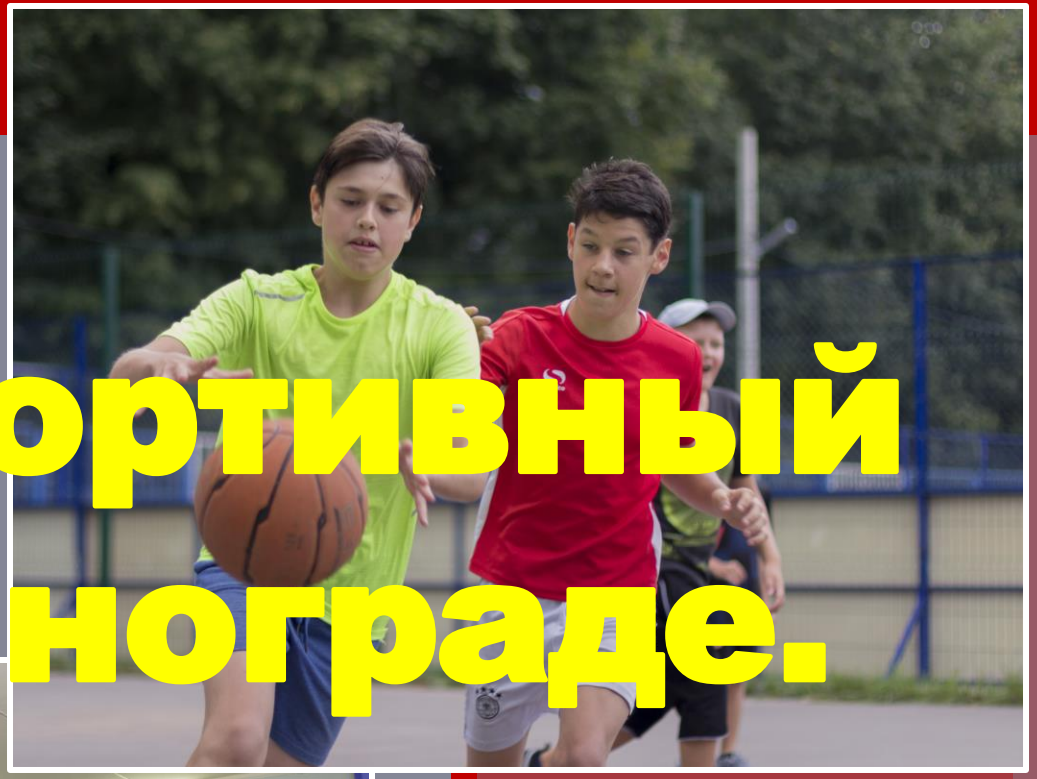
Записаться в летний лагерь.



Городской спортивный лагерь в Зеленограде. 2022-2025.





От 7 до 14 лет

8-916-124-59-49

Июнь. Август.

2015kallista.com

0

ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

2015kallista@mail.ru

Круглый год можно записаться в центр единоборств Каллиста. Самбо боевое, спортивное. Дзюдо. Каратэ. Бокс. Джиу-джитсу. Смешанные единоборства и другие направления. Приглашаем тренера. 8-916-124-59-49

Круглый год можно записаться в центр единоборств Каллиста. Самбо боевое, спортивное. Дзюдо. Каратэ. Бокс. Джиу-джитсу. Смешанные единоборства и другие направления. Приглашаем тренера. 8-916-124-59-49

8-916-124-59-49

Летний городской спортивный лагерь в Зеленограде. 2022 - 2025.

Июнь. Август.

1

Записаться в летний лагерь.

В 2022-2025 годах центр единоборств Каллиста в очередной раз в Зеленограде проводит городской спортивный лагерь для мальчиков и девочек от 7 до 14 лет. Будут проведены две смены в июне и августе. Дети целый день будут заниматься спортом. Основными базами для занятий является центр единоборств Каллиста и Андреевский спортивный стадион. С детьми будут заниматься профессиональные тренера по борьбе самбо, дзюдо, каратэ, боксу. Спортивный лагерь в такой форме проводиться уже несколько лет и имеет свою специальную спортивную программу, где кроме перечисленных единоборств в программу включены занятия по лёгкой атлетике, футболу, баскетболу, регби, акробатике, гимнастике и другим видам спорта. Лагерь начинается в 9.00 и заканчивается в 17.30. Обед с 13.30 до 14.00. Целый день дети занимаются спортом, а потом возвращаются домой.





ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

2015kallista@mail.ru

2015kallista.com

Расписание спортивного лагеря на июнь и август 2022-2025 года.

8-916-124-59-49

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.







Расписание составлено с учётом перемещения от спортивного зала, до стадиона и столовой, а также с учётом отдыха между занятиями. При движении от зала до стадиона и обратно дети перемещаются только по жилому микрорайону под присмотром от 2 до 4 тренеров. Столовая расположена в 1 минуте ходьбы от спортивного зала. В день дети занимаются на 4 спортивных занятиях. Все занимающиеся делятся на группы по возрасту и уровню физической подготовки. С каждой группой будет работать 1-2 тренера в зависимости от наполняемости и возраста спортсменов. Занятия будут проводиться по правилам спортивной тренировки с учётом физического развития детей.

8.30-9.00 – Сбор детей в центре единоборств Каллиста.
9.00-9.15 – Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения и соблюдения спортивной дисциплины (проводиться каждый день).
9.30 – 11.00 – Утренняя тренировка на спортивном стадионе.
11.30 – 13.00 – Утренняя тренировка в спортивном зале.
13.30 – 14.00 – Обед.
14.00 – 15.00 - Отдых. В это время все дети находятся в спортивном зале и в основном играют в спортивные игры.
15.00 – 16.00 - Вечерняя тренировка в спортивном зале.
16.30 – 17.30 - Вечерняя тренировка на спортивном стадионе.
17.30- 18.00 – Отъезд домой. Дети отпускаются только с родителями или родственниками.

2015kallista.com 2015kallista@mail.ru

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49







ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

Распределение занятий на неделю.

По спортивной программе занятия проходят с понедельника по четверг. Пятница, суббота и воскресенье отводятся для отдыха и проведения времени с семьёй. Понедельник и четверг будут нагрузочными днями, а вторник и среда дни умеренной нагрузки. Каждый день 2 тренировки проводятся на улице и 2 тренировки в спортивном зале. Поэтому с собой надо будет брать два комплекта формы: для занятий в зале и для занятий на улице. Пятница, суббота, воскресенье выходные дни. Всего в неделю будет 16 тренировок поэтому для отдыха и физического восстановления необходимы 3 дня подряд.

2015kallista@mail.ru

2015kallista.com

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49

Кто может заниматься в спортивном лагере.

К занятиям допускается любой ребёнок в возрасте от 7 до 14 лет имеющего справку от терапевта, где указано, что противопоказаний к занятиям спортом нет. Также допускаются спортсмены занимающиеся самбо, дзюдо, каратэ и боксом из любого клуба или спортивной школы. Любые жители Зеленограда, Москвы или Московской области.



2015kallista.com

2015kallista@mail.ru

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49

Как и где записаться.






Записаться можно следующим образом:

- **Позвонить 8-916-124-59-49** директору центра Павлову Дмитрию Авенировичу.
- **Отправить письмо** в произвольной форме на электронную почту 2015kallista@mail.ru
- Посетить спортивный центр по адресу: Московская область Солнечногорский район п. Андреевка у. Жилинская д. 3Б с понедельника по пятницу с 18.00 до 20.00.
- **Записаться можно даже во время проведения лагеря.**
- Запись начинается со дня опубликования этой информации и действует до 2025 года.
- Ребёнок не может быть записанным в лагерь если родители не оставили свой телефон для связи.

2015kallista.com

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49

6

Какие могут быть варианты занятий в спортивном лагере.






Возможно 3 варианта занятий:

- Целый день – 3-4 тренировки.
- Половину тренировочного дня – 2 тренировки.
- Выборочное посещение 1 тренировки в день.
- Возможны и другие варианты. Сюда относятся: не полная смена, болезнь во время смены, не возможность заниматься в определённые дни и т.д.

ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

2015kallista.com

2015kallista@mail.ru

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49

Стоимость спортивного лагеря. Способы оплаты и льготы.






- Если ребёнок будет заниматься целый день (3-4 тренировки) – 35 000 руб. за месяц.
- Если ребёнок будет заниматься половину дня (2 тренировки) – 25 000 руб. за месяц.
- Если ребёнок будет посещать 1 тренировку – 1000 руб. за тренировку.
- При других способах посещения оплата рассчитывается отдельно.
- Льготы распространяются на 2 человек и более с одной семьи. Льготы могут достигать 50% и более на 2,3 и т.д. члена семьи.
- Льготы могут распространятся и на одного спортсмена. Больше можно узнать у директора центра.
- Если оплата вносится за две спортивные смены, то возможны скидки.
- Оплатить занятия можно будет через любой банк на счёт центра единоборств «Каллиста».
- Необходимо сделать предоплату в размере 50% от общей стоимости занятий и 100 % оплату стоимости обедов.
- Примечание: стоимость обеда не входит в указанные суммы.
- Примечание: стоимость занятий может меняться. Окончательную стоимость уточняйте у директора центра единоборств.

ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

2015kallista@mail.ru

2015kallista.com

Круглый год можно записаться в центр единоборств Каллиста. Самбо боевое, спортивное. Дзюдо. Каратэ. Бокс. Джиу-джитсу. Смешанные единоборства и другие направления. Приглашаем тренера. 8-916-124-59-49

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49






Если ваш ребёнок не занимался не одним из перечисленных видов спорта.

- Если ваш ребёнок некогда не занимался спортом или борьбой самбо, дзюдо, каратэ или боксом, то это не страшно. Опытные тренера помогут освоить выбранный вид спорта. Протестируют вашего ребёнка и составят для него подходящую программ занятий. Вполне возможно, что после посещения спортивного лагеря дети продолжат занятия в центре единоборств Каллиста. Из нашего опыта проведения спортивных лагерей, так поступали многие.

2015kallista.com 2015kallista@mail.ru

ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

Сроки проведения спортивного лагеря в Зеленограде на 2022 год.

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.






- **Июнь 2022 года.** Занятия будут проходить с 1 по 30 число. Всего 18 тренировочных дней или 72 занятия. Пятница, суббота и воскресенье выходные дни.
- **Август 2022 года.** Занятия будут проходить с 1 по 25 число. Всего 16 тренировочных дней или 64 занятия. Пятница, суббота и воскресенье выходные дни.
- **Для сравнения.** В учебном году обычно в месяц проходит 12 занятий. В июне месяце в спортивном лагере плотность тренировок приравнивается к **6 месячным занятиям,**

  а в августе к 5,3 месяца.

8-916-124-59-49

2015kallista@mail.ru

2015kallista.com

ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49

10

Питание в спортивном лагере и снабжение питьевой водой.

2015kallista.com



- Питание проходит 1 раз в день в обеденное время. Питание качественное, вкусное, что подтверждается на протяжении всех лагерей, проведённых ранее. Дети оставались всегда довольными. В течении всего лагеря закупается питьевая вода в индивидуальных бутылках и раздаётся спортсменам в неограниченном количестве. Разрешается брать с собой небольшое количество фруктов.

2015kallista@mail.ru

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49

11

Запреты и исключения из лагеря.






2015kallista.com

- Запрещается брать в лагерь дорогие вещи, лекарства, таблетки. Запрещается приносить скоропортящиеся продукты, колющие и режущие предметы и т.д. Запрещается покидать лагерь без письменного заявления от родителей. Спортсмен может быть исключён из лагеря по решению тренерского совета. Причины исключения сообщаются родителям. Любой из родителей или родственников может наблюдать за любой тренировкой.

2015kallista@mail.ru

ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

Июнь. Август.

Зеленоград. Приглашаем в летний городской спортивный лагерь на 2022 – 2025 года.

8-916-124-59-49

12

Каких успехов добиваются дети прозанимавшиеся 2 смены в спортивном лагере.






Так, как лагерь проводится не первый раз, то можно сделать следующие выводы:

- Дети становятся дисциплинированными и спортивными.
- Начинают соблюдать режим дня.
- Уменьшается зависимость от компьютера и различных гаджетов.
- Улучшается самочувствие, появляется желание заниматься спортом.
- Становятся уравновешенными и психологически устойчивыми.
- Многие продолжают заниматься спортом у нас в центре единоборств.

ЦЕНТР КАЛЛИСТА ЕДИНОБОРСТВ

2015kallista.com

2015kallista@mail.ru