

aleàn
FAMILY
SPUTNIK

15.11-23.11

ОСЕННИЕ
СПОРТИВНЫЕ
КАНИКУЛЫ
«СПОРТИВНЫЙ
ФРИСТАЙЛ»




SPORT
ACADEMY
aleàn

15.11

20:30 | Цирковой шатер

Презентация спортивной недели 8+/13+/18+

16.11

08:30 | Фитнес-зал

Утренняя гимнастика 18+

10:00 | Площадь у кедра

Зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

11:00 | Футбольная площадка

Фристайл с мячом "Это база!" 8+/13+

11:15 | Открытый бассейн

Акваэробика 18+

12:00 | Футбольная площадка

Световой тренажер 8+/13+

12:00 | Спортивная площадка

Тренировка по волейболу 18+

14:00 | Вербочный парк

Курс выживания: основы ориентирования на местности 8+/13+

15:00 | Футбольная площадка

Тренировка по футболу 8+

15:00 | Вербочный парк

Курс выживания: основы кемпинга 8+/13+/18+

16:00 | Подиум у бассейна

Баланс-борд 8+/13+

16:00 | Вербочный парк

Лазертаг 8+

17:00 | Площадь у кедра

Соревнования по спортивному ориентированию на маркированной трассе 13+

17:00 | Фитнес-зал

Панна футбол 8+

17:00 | Вербочный парк

Лазертаг 18+

17:00 | Фитнес-зал

Круговая тренировка 18+





17.11

08:30 | Фитнес-зал
Утренняя растяжка 18+

10:00 | Площадь у кедра
Зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра
Спортивное ориентирование 8+/13+

11:00 | Футбольная площадка
Футбольный фристайл: первые трюки 8+

11:15 | Открытый бассейн
Аквааэробика 18+

12:00 | Футбольная площадка
Эстафеты 8+/13+

12:00 | Спортивная площадка
Тренировка по волейболу 18+

14:00 | Веревоочный парк
Курс выживания: плетение узлов 8+/13+/18+

15:00 | Футбольная площадка
Тренировка по футболу 13+

15:00 | Веревоочный парк
Курс выживания: разведение костра 8+/13+/18+

16:00 | Подиум у бассейна
Баланс-борд 8+/13+/18+

16:00 | Веревоочный парк
Лазертаг 18+

16:00 | Футбольная площадка
Световой тренажер 8+/13+

17:00 | Площадь у кедра
Спортивное ориентирование 8+/13+

17:00 | Фитнес-зал
Функциональная тренировка 18+

17:00 | Веревоочный парк
Лазертаг 8+/13+

18.11

08:30 | Фитнес-зал

Утренняя растяжка 18+

10:00 | Площадь у кедра

Поход (предварительная запись) 8+/13+/18+

10:00 | Площадь у кедра

Зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

11:00 | Футбольная площадка

Футбольный фристайл: 10 способов красиво поднять мяч с земли 8+/13+

11:15 | Открытый бассейн

Акваэробика 18+

12:00 | Веревоочный парк

Лазертаг 8+/13+

12:00 | Спортивная площадка

Тренировка по волейболу 18+

14:00 | Площадь у кедра

Квест «Остаться в живых» 8+/13+/18+

15:00 | Футбольная площадка

Тренировка по футболу 8+

15:00 | Спортивная площадка

Туристическая полоса препятствий. Турнир 13+/18+

16:00 | Подиум у бассейна

Баланс-борд 8+/13+

16:00 | Веревоочный парк

Лазертаг 8+

16:00 | Фитнес-зал

Панна футбол 8+/13+

17:00 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

17:00 | Фитнес-зал

Силовая тренировка 18+

17:00 | Веревоочный парк

Лазертаг 18+





19.11

08:30 | Фитнес-зал
Утренняя растяжка 18+

10:00 | Площадь у кедра
Зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра
Спортивное ориентирование 8+/13+

11:00 | Футбольная площадка
Баскетбольный фристайл "И это база!" 8+/13+

11:15 | Открытый бассейн
Аквааэробика 18+

11:30 | Веревоочный парк
Лазертаг 8+/13+

12:00 | Футбольная площадка
Световой тренажер 8+/13+

12:00 | Спортивная площадка
Тренировка по волейболу 18+

14:00 | Веревоочный парк
Курс русского ниндзя: сила 8+/13+/18+

15:00 | Футбольная площадка
Тренировка по футболу 13+

15:00 | Веревоочный парк
Курс русского ниндзя: скорость 8+/13+/18+

16:00 | Подиум у бассейна
Баланс-борд 8+/13+

16:00 | Веревоочный парк
Лазертаг 18+

17:00 | Фитнес-зал
TRX (стройная фигура) 18+

17:00 | Веревоочный парк
Лазертаг 18+

20:30 | Цирковой шатер
Фристайл-шоу 8+/13+/18+

20.11

08:30 | Фитнес-зал

Утренняя гимнастика 18+

10:00 | Площадь у кедра

Зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

11:00 | Футбольная площадка

Футбэг-фристайл (маленькие мячи).

Базовые элементы и трюки 8+/13+

11:15 | Открытый бассейн

Акваэробика 18+

11:30 | Площадь у кедра

Турнир по спортивному лазертагу 13+

12:00 | Футбольная площадка

Эстафеты 8+/13+

12:00 | Спортивная площадка

Тренировка по волейболу 18+

14:00 | Вербочный парк

Курс русского ниндзя: равновесие 8+/13+/18+

15:00 | Футбольная площадка

Тренировка по футболу 13+

15:00 | Вербочный парк

Курс русского ниндзя: выносливость 8+/13+/18+

16:00 | Вербочный парк

Слеклайн 8+/13+/18+

16:00 | Вербочный парк

Лазертаг 8+

17:00 | Фитнес-зал

Круговая тренировка 18+

17:00 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

17:00 | Вербочный парк

Лазертаг 18+





21.11

08:30 | Фитнес-зал

Утренняя растяжка 18+

10:00 | Площадь у кедра

Зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

11:00 | Футбольная площадка

Баскетбольный и футбольный фристайл.

Закрепляем базу, переходим к более

сложным трюкам 8+/13+

11:15 | Открытый бассейн

Аква-фитнес 18+

11:30 | Площадь у кедра

Турнир по спортивному лазертагу 13+

12:00 | Футбольная площадка

Командные эстафеты на скорость

и ловкость 8+/13+/18+

12:00 | Спортивная площадка

Тренировка по волейболу 18+

14:00 | Вербочный парк

Курс русского ниндзя: равновесие 8+/13+/18+

15:00 | Футбольная площадка

Тренировка по футболу 13+

16:00 | Подиум у бассейна

Баланс-борд 8+/13+

16:00 | Площадь у кедра

Турнир по спортивному лазертагу 8+

16:00 | Вербочный парк

Квест «Испытай себя!» 8+/13+/18+

17:00 | Фитнес-зал

Функциональная тренировка 18+

17:00 | Футбольная площадка

Световой тренажер 8+/13+

17:00 | Вербочный парк

Турнир по спортивному лазертагу 18+

22.11

08:30 | Фитнес-зал

Утренняя гимнастика 18+

10:00 | Площадь у кедра

Зарядка 8+/13+/18+

10:30 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

11:00 | Футбольная площадка

Футбольный фристайл. Набивание мяча сидя 8+/13+

11:15 | Открытый бассейн

Аквааэробика 18+

12:00 | Спортивная площадка

Тренировка по волейболу 18+

15:00 | Футбольная площадка

Тренировка по футболу 13+

15:00 | Спортивная площадка

Туристическая полоса препятствий. Турнир 8+/13+/18+

16:00 | Подиум у бассейна

Баланс-борд 8+/13+

16:00 | Веревоочный парк

Лазертаг 8+

17:00 | Фитнес-зал

Круговая тренировка 18+

17:00 | Площадь у кедра

Спортивное ориентирование 8+/13+

17:00 | Веревоочный парк

Лазертаг 13+

20:30 | Цирковой шатер

Закрытие недели спорта. Награждение 8+/13+/18+



23.11

08:30 | Фитнес-зал
Утренняя растяжка 18+

10:00 | Площадь у кедра
Поход (предварительная запись) 8+/13+/18+

10:00 | Площадь у кедра
Зарядка 8+/13+/18+

11:00 | Футбольная площадка
Фотосессия с тренерами и Вики Чики 8+/13+/18+

11:15 | Футбольная площадка
Матч по футболу 8+/13+

11:15 | Открытый бассейн
Акваэробика 18+

11:30 | Веревоочный парк
Семейный лазертаг 8+/13+/18+

12:00 | Спортивная площадка
Тренировка по волейболу 18+

15:00 | Подиум у бассейна
Баланс-борд 8+/13+

16:00 | Веревоочный парк
Лазертаг 8+/13+

17:00 | Площадь у кедра
Спортивное ориентирование.
Семейный Open Class 8+/13+

17:00 | Фитнес-зал
TRX (стройная фигура) 18+

17:00 | Веревоочный парк
Лазертаг 18+



aleàn
REKING
ACADEMY
aleàn

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ УЧАСТНИК ТЕМАТИЧЕСКИХ
КАНИКУЛ СПОРТ-ТРЕК

ФАМИЛИЯ, ИМЯ: _____

ДАТА: _____



aleàn
FAMIL
SPUTNIK

ПЕДАГОГИ КАНИКУЛ



ПАВЕЛ МОТОРОВ

Педагог Академии спорта

Трехкратный чемпион России по фристайлу с мячом.

Участник рекорда Гиннеса с мастер-классом по футбольным финтам.

Тренер детской команды «Динамо», г. Москва.



БОРИС ДОБРЯКОВ

Педагог Академии спорта.

Педагог по физической культуре, тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала.

Хомбу-додзё, черный пояс по айкидо.

Тренерская деятельность с 1994 г.

ПЕДАГОГИ КАНИКУЛ



**ГАЛИНА
АФАНАСЬЕВА**

Педагог Академии спорта

Тренер по спортивному туризму.

КМС, призер и победитель региональных и городских соревнований, участник чемпионатов и кубков по спортивному туризму.



**АЙНУР
САБРЕКОВ**

Педагог Академии спорта.

Посетил более 15 стран мира.
Участвовал во множестве пеших походов и длительных восхождениях.

8 лет опыта пешего туризма.