

Приложение № 2 к Предложению делать Оферты
о заключении договора об оказании Услуги
«Сборы по фигурному катанию
«Летний интенсив «inSkate», Москва-2020
от 14.02.2020г.
редакция № 2 от 27.06.2020 г.

**РАСПИСАНИЕ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)
предоставления Услуг**

1 смена (06-11 июля 2020 года)

2 смена (13-18 июля 2020 года)

Время	Группа «А»		Группа «Б»	
07.15 07.45	Разминка (зал/улица)	Дополнительный тренировочный блок	Разминка (зал/улица)	Дополнительный тренировочный блок
08.00 09.00	Ледовая тренировка	Дополнительный тренировочный блок	Ледовая тренировка	Дополнительный тренировочный блок
09.15 10.15	ОФП/СФП/ Статика (улица)	Дополнительный тренировочный блок	ОФП/СФП/ Статика (улица)	Дополнительный тренировочный блок
10.30 11.00	Завтрак, перерыв		Завтрак, перерыв	
11.45 12.15				
12.30 13.30	Индивидуальные тренировки	Обед	Обед	
13.45 14.45	ОФП/СФП/ Статика (зал/улица)	Основной тренировочный блок «Профи»	ОФП/СФП/ Статика (зал/улица)	Основной тренировочный блок «Лайт»
15.00 16.00	Ледовая тренировка	Основной тренировочный блок «Профи»	Ледовая тренировка	Основной тренировочный блок «Лайт»
16.00 17.00	Ледовая тренировка	Основной тренировочный блок «Профи»	Индивидуальные тренировки	
17.15	Полдник			
20.00	Ужин		Ужин	