

2025

www.swimrocket.ru/minsk

02.01 - 07.01

**СБОР
ПО ПЛАВАНИЮ
В МИНСКЕ**



СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В МИНСКЕ



ДЛЯ КОГО?

Сбор идеально подходит для всех любителей плавания. Для тех, кто хочет научиться правильно и технично плавать, а также улучшить технику своего плавания в бассейне.

Уровни: новички, средние, PRO

ПОЧЕМУ МЫ ВЫБРАЛИ БЕЛАРУСЬ?

Беларусь - страна, граничащая с Россией, с богатой историей. С каждым годом это направление становится популярнее в сфере туризма. Беларусь славится своими старинными среденвековыми замками, каждый из которых хранит тайны и легенды. В один из дней кемпа мы посетим один из них - Мирский замок.

В Беларуси представлены все бренды, которые ушли из России - у нас будет время на шоппинг.

Добраться до Минска можно на машине (7 часов от Москвы), автобусе, поезде или самолете. Отсутствие визового режима делает это направление еще привлекательнее и доступнее.



ЧТО ВАС ЖДЁТ НА СБОРЕ

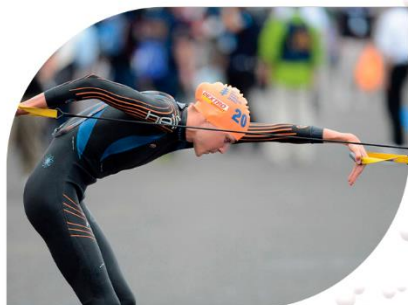


Тренировки в бассейне 50 м

Мы будем учиться плавать и оттачивать вашу технику.

Зарядки и сухое плавание

Каждое утро нас будет ждать зарядка, а также сухое плавание, где мы отработаем правильный захват воды и высокий локоть.



Видеоанализ техники

С помощью видеоанализа мы разберем ваши ошибки со стороны и дадим рекомендации и упражнения по их исправлению.



Участие в контрольном заплыве по окончании сбора

Экскурсия в замок

В один из дней кемпа нас ждет интересная экскурсия в Мирский замок 16 века - мы познакомимся с его особенностями, тайнами и убранством.



А ЕЩЕ...

В один из дней сбора вы попробуем национальную кухню. Кстати, про картошку - шутки про нее появились не на пустом месте. Она там правда очень вкусная.



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА

День 1 | 2 января | Вт

- 15:00** | Общий сбор в отеле
- 16:00** | Втягивающая тренировка по сухому плаванию
- 18:00** | Вечер знакомств / вводное собрание
- 19:00** | Ужин / свободное время

День 2 | 3 января | Ср

- 8:00** | Зарядка + сухое плавание
- 8:30** | Завтрак
- 10:00** | Тренировка в бассейне (работа над техникой)
- 18:00** | Видеоразбор техники плавания
- 20:00** | Время на ужин / свободное время

День 3 | 4 января | Чт

- 8:00** | Зарядка + сухое плавание
- 8:30** | Завтрак
- 10:00** | Тренировка в бассейне (работа на выносливость)
- 14:00** | Экскурсия в Мирский замок
- 20:00** | Время на ужин / свободное время

День 4 | 5 января | Пт

- 9:00** | Сухое плавание
- 9:30** | Завтрак
- 13:00** | Шоппинг
- 16:00** | Тренировка в бассейне
- 18:00** | Время на ужин

День 5 | 6 января | Сб

- 9:00** | Завтрак
- 11:00** | Тренировка в бассейне (работа на скорость)
- 14:00** | Отдых перед заплывом

День 6 | 7 января | Вс

- 10:00** | Участие в контрольном заплыве
- 12:00** | Финальное собрание / подведение итогов кемпа

* Расписание является примерным и может корректироваться

ОТЗЫВЫ УЧЕНИКОВ О НАШИХ СБОРАХ



Наталья Мадянова, 54 года

Доктор, Москва

"Все было круто! Спасибо всем! Организация отличная! Тренеры каждому уделяли внимание по максимуму. Плыть - здорово!"



Анна Дегтярева, 27 лет

Копирайтер, Сочи

"Я очень люблю хлорочку, воду, SwimRocket и Никиту Кислова! Спасибо каждому тренеру и спортсмену за эту прекрасную неделю!"



Дмитрий Новичков, 36 лет

Инженер, Луховицы

"Сборы со SwimRocket - это нечто. Такого количества позитивных и заряженных людей не видел никогда. Тренерский состав просто волшебники - за несколько дней смогли исправить кучу мгих эшиб к и направить на путь истинный! Спасибо!"



Смбат Алиханян, 33 года

Юрист, Москва

"SwimRocket - это лучшая школа плавания, поверьте мне на слово! Организация, тренировочный подход - всё на высшем уровне! Спасибо"



Рафаэль Бикинеев, 49 лет

Предприниматель, Абакан

"До сбора я не мог проплыть без остановки даже 100 метров, а тут у меня получилось проплыть 500! Спасибо всей команде, до встречи на следующем сборе"



Виктория Бальчевская, 34 года

It - специалист, Москва

"Тут так классно, столько интересных и прикольных ребят, ну и, конечно же, ты учишься правильно плавать"

Я НОВИЧОК И НЕДАВНО ЗАНИМАЮСЬ ПЛАВАНИЕМ. МНЕ МОЖНО НА СБОР?

Да, конечно, можно. На сборы приезжают ученики с разным уровнем подготовки - от совсем новичков до быстрых пловцов. Мы делим группы на новичков, средних, PRO и даём задания, соответствующие вашему уровню.

Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ НА СБОР, НО СОВСЕМ НИКОГО НЕ ЗНАЮ

Ещё до кемпа мы создаем командный чат, где начинаем знакомиться друг с другом и отвечаем на все ваши вопросы. Во время наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов, поэтому вы обязательно найдете новых друзей и получите много незабываемых эмоций от поездки!

Я НИКОГДА НЕ ПЛАВАЛ(А)/БОЮСЬ ПЛАВАТЬ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ. ВОЗЬМЁТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да, возьмём. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы на открытой воде будут поделены на уровни: начальный, средний и PRO. С каждой группой тренер находится в воде и даёт соответствующее задание. Благодаря нашим сборам сотни новичков сделали свой первый шаг на открытой воде и теперь активно принимают участие в заплывах.

СО МНОЙ ХОЧЕТ ПОЕХАТЬ СОПРОВОЖДАЮЩИЙ, НО ОН НЕ БУДЕТ ПЛАВАТЬ. МОЖНО ЛИ ТАК?

Конечно! Вы можете взять с собой маму, брата, сестру, друга и т.д. Просто предупредите куратора при покупке кемпа. Если они захотят участвовать в экскурсиях, надо будет доплатить стоимость экскурсии.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

ЗАПИСАТЬСЯ ВЫ МОЖЕТЕ НА САЙТЕ

www.swimrocket.ru/minsk

ЗАПИСАТЬСЯ

ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ

8-495-132-00-15

ВНИМАНИЕ!

**КОЛИЧЕСТВО МЕСТ
ОГРАНИЧЕНО!**

