**АЙКИДО – СЕМИНАР В СОЧИ**

**С 13 июля по 25 июля 2015 г. - Турбаза «ГОЛОВИНКА» (**Город Сочи, поселок Головинка, ул. Торговая 77, **рекомендуется посмотреть САЙТ БАЗЫ: http://golowinka.ru)**

**Регламент ежедневных утренних тренировок . (с 14 по 23 июля включительно, с 5:15 до 6:45, на пляже)** - подъем в 5:00 - построение 5:15 - разминка - пробежка - дыхательные упражнения - тренировка с оружием (деревянный меч или шест – спортсмены привозят с собой) - тренировка без оружия - силовая подготовка спортсменов - заминка

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СТОИМОСТЬ ПОЕЗДКИ БЕЗ СТОИМОСТИ ДОРОГИ: 24 100 р - для спортсмена, 21 600 р. - для сопровождающего. Подробнее:**

1 - **стоимость участия в семинаре – 2 500 р**. (оплачивается до 15 мая 2015 г. по Отдельному Договору – получить бланк *Договора со спортсменом, участвующим в семинаре* можно до 15 апреля у Щепихина А.А.)

2 - **стоимость проживания в 2-х местном номере с удобствами, включая комплексное 3-х разовое питание:** - 1800 р. в сутки с человека – основное место (это **21 600 с человека за 12 дней с питанием**) - 1350 р. в сутки с человека – дополнительное место (раскладывающееся кресло) **Пример №1**: **За 2 человека** Сумма за 12 суток (проживание, включая 3-х разовое питание) за 2-х местный номер с удобствами – 43 200 р. **Пример №2**: **За 3 человека** Сумма за 12 суток (проживание, включая 3-х разовое питание) за 2-х местный номер с удобствами и 1-м Доп. местом – 59 400 р. **Пример №3**: **За 4 человека** Сумма за 12 суток(проживание, включая 3-х разовое питание) за 2-х местный номер с удобствами и 2-мя Доп местами – 75 600 р.

**Этапность Регистрации Участников Семинара (и сопровождающих лиц):**

1. **ПРЕДВАРИТЕЛЬНА ЗАЯВКА –** через гл.тренера – по телефону 8-960-697-51-97 **– принимается до 28 февраля 2015**
2. **БРОНИРОВАНИЕ НОМЕРОВ – САМОСТОЯТЕЛЬНО,** по контактным телефонам через администратора сайта турбазы, либо по эл. почте:

**+7 989 823 01 01 (Людмила, сказать, что из Курска, группа Айкидо)**  **+7 862 274 13 70; +7 862 274 10 14;**  **E-mail,**[**golovinka@mail.ru**](http://golowinka.ru/1111)[**ЗАКАЗ ТРАНСФЕРА**](http://golowinka.ru/zakaz_taksi)  [**+7 963 160 16 10**](http://golowinka.ru/zakaz_taksi)

1. **ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА –** с момента проведенного бронирования номера  **до 1 мая 2015 – *При получении бланка*** *Договора со спортсменом, участвующим в семинаре*