

# Sunday with Liza

Мастер-класс с Елизаветой Назаренковой

Повышение уровня спортивного мастерства.

Отработка навыков самостоятельной работы.

Развитие пластики и координации.

Укрепление мышц и связок.

Индивидуальное общение с каждой участницей.

В период с 29 ноября по 20 декабря 2020 года

КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Будут проводиться 2-х часовые тренировки.

Мастер спорта международного класса России и Узбекистана,  
Призер Всемирных Игр,  
2-х кратная Чемпионка Азии,  
Чемпионка России и Узбекистана,  
Призёр Кубков Мира.



# Sunday with Liza

Мастер-класс с Елизаветой Назаренковой

## Программа

ОФП и СФП с предметом.  
Специальный комплекс упражнений с резиной.  
Секреты выполнения различных элементов.  
Партерная хореография.  
Новые интересные мастерства с предметом.  
Комплекс упражнений с резиной «Телу время».  
Комплекс восстановительных упражнений «Укрепляем спину».  
Танцевальная подготовка «Танцуют все».  
Общение с Елизаветой в рубрике «вопрос-ответ».

### **Специальные призы от Елизаветы:**

Индивидуальная-онлайн тренировка с Елизаветой.  
Спортивная майка испанской фирмы «DVILLENA».  
Памятный приз и открытка с автографом от Елизаветы.  
Участницы всех 4-х тренировок получают СЕРТИФИКАТ.

## Расписание

Воскресенье, 29 ноября с 18:00 до 20:00 (по Мск)  
Воскресенье, 06 декабря с 18:00 до 20:00 (по Мск)  
Воскресенье, 13 декабря с 18:00 до 20:00 (по Мск)  
Воскресенье, 20 декабря с 18:00 до 20:00 (по Мск)

Приглашаются гимнастки 2012 г.р. и старше, не имеющие проблем со здоровьем и медицинских противопоказаний

# Sunday with Liza

Мастер-класс с Елизаветой Назаренковой

## Что вам понадобится

- Свободное место.
- Коврик для занятий.
- Спортивная форма и причёска.
- Резина (широкая/узкая).
- Гимнастические предметы (обруч, мяч, булавы, лента).
- Опора/стул (для растяжки и равновесий у опоры).
- Хорошее настроение.

## Технические условия

- Зарегистрироваться в приложении ZOOM.
- Указать фамилию и имя гимнастки для идентификации каждой участницы
- Наличие камеры и микрофона.
- Информация о конференции будет отправлена на почту указанную в заявке.

После оплаты прислать ЧЕК на [rg-online@mail.ru](mailto:rg-online@mail.ru)  
с указанием имени, фамилии и возраста гимнастки.

**Стоимость участия в мастер-классе (4 тренировки – 8 часов) – 4000 р.**

**Стоимость участия в мастер-классе (1 тренировка – 2 часа) – 1250 р.**

**Количество участниц ограничено.**

[rg-online@mail.ru](mailto:rg-online@mail.ru)



[rg-online.ru](http://rg-online.ru)