



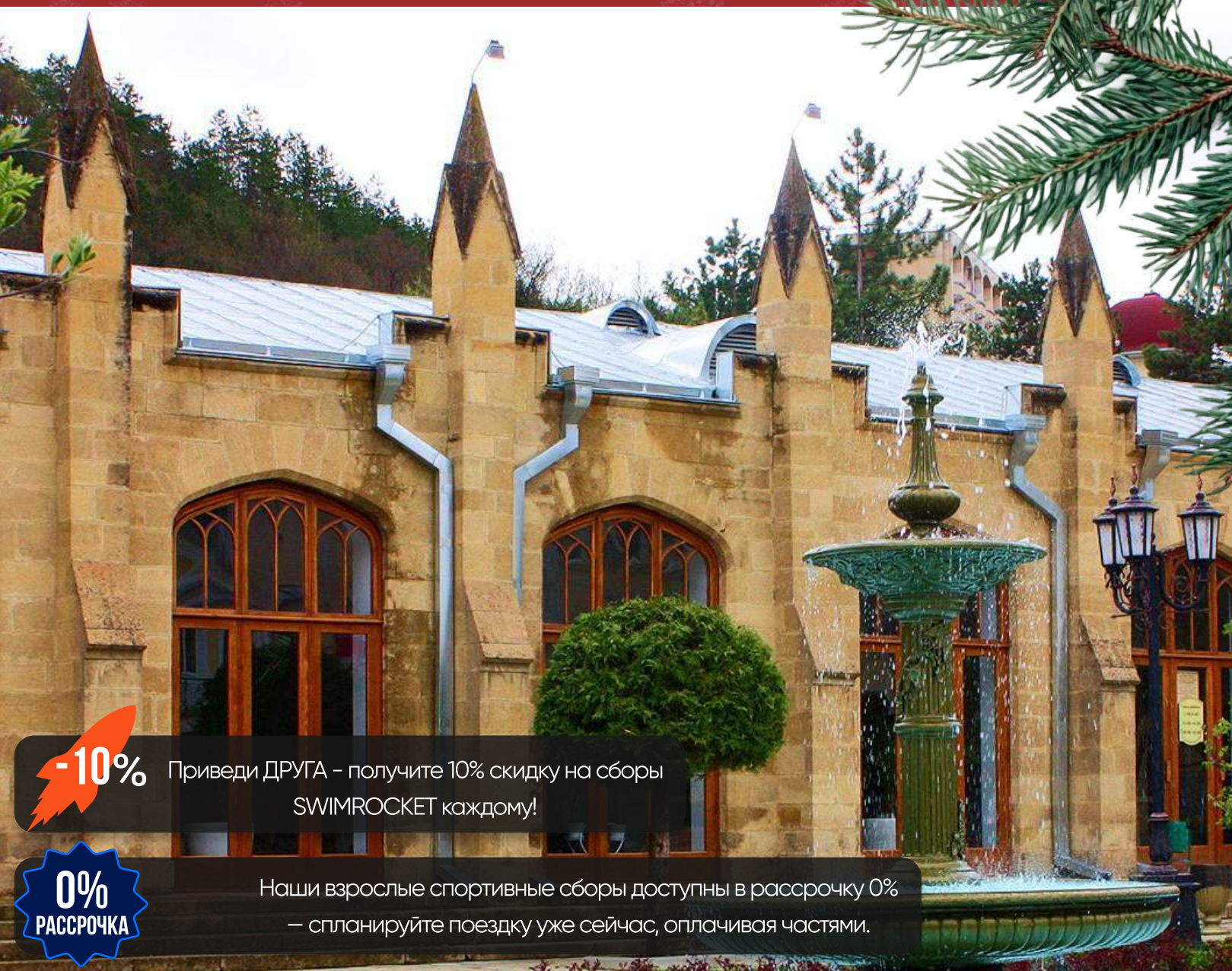
2027

www.swimrocket.ru/kislovodsk

СБОР ПО ПЛАВАНИЮ В КИСЛОВОДСКЕ

*ЯНВАРЬ

СБОР ДЛЯ НОВИЧКОВ, ПЛОВЦОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ И ПРО



-10%

Приведи ДРУГА – получите 10% скидку на сборы SWIMROCKET каждому!

0%
РАССРОЧКА

Наши взрослые спортивные сборы доступны в рассрочку 0% — спланируйте поездку уже сейчас, оплачивая частями.

ВОЗВРАЩАЕМ ДО 10 000₽
НА ПОКУПКИ В СПОРТМАСТЕР*

*подробности уточняйте у кураторов

СБОР
SWIMROCKET

КТО ТАКИЕ SWIMROCKET?



✦ ШКОЛА ПЛАВАНИЯ

Обучили плаванию более 19 000 взрослых и детей по авторской методике «Ракета» – от новичков до профессиональных спортсменов. Наша цель – научить плавать 100 000 человек

✦ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ

Организуем более 20 сборов в год для взрослых и детей в России и за рубежом. Сборы вместе с Swim Rocket – это интенсивные тренировки, новые знакомства и насыщенная программа

✦ №1 YOUTUBE КАНАЛ ПО ПЛАВАНИЮ В РФ

585 000+ подписчиков – один из самых популярных русскоязычных каналов о плавании

✦ ОНЛАЙН-АКАДЕМИЯ SWIMROCKET

База знаний для новичков и опытных пловцов в онлайн-формате

✦ СОРЕВНОВАНИЯ «ГОНКИ РАКЕТ»

Любительские соревнования, которые мы проводим дважды в год в лучших бассейнах Москвы



СБОР
SWIMROCKET

ЧТО ТАКОЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ?

Плавательный сбор – это выездное спортивное мероприятие, на котором участники могут глубже погрузиться в тренировочный процесс.

НАШИ СБОРЫ ПОДойДУТ ВАМ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ:



Прокачать технику плавания за 6 дней



Тренировки по сухому плаванию и ОФП



Поучаствовать в заплыве



Драйва и крутой спортивной тусовки



Получить видеоразбор техники плавания



Посетить экскурсии и погрузиться в местный колорит



ПОЧЕМУ КИСЛОВОДСК?

В январе 2027 года пройдёт **новогодний плавательный сбор SWIMROCKET в Кисловодске** — идеальный способ начать год активно, в окружении природы и заботы о себе.

Кисловодск — один из самых известных курортных городов России, расположенный в живописных предгорьях Кавказа. Здесь сочетаются мягкий климат, горный воздух, минеральные источники и насыщенная история, а сам город буквально создан для восстановления и перезагрузки.

Также в программе — **поездка в термальные источники**, где можно будет восстановиться после тренировок и просто насладиться расслабляющим отдыхом в горячей воде на фоне горных пейзажей.

Это отличная возможность провести новогодние праздники **по-настоящему нетипично**: не за столом с салатами, а с заботой о теле, здоровье и новых целях на год. Присоединяйтесь к сбору, наполненному движением, природой и вдохновением!



СБОР
SWIMROCKET

ПРОЖИВАНИЕ В КИСЛОВОДСКЕ

Гостинично-спортивный комплекс «Вершина 1240» расположен в живописнейшем месте Кисловодска – знаменитом Лечебном парке, на горе Малое Седло, на высоте 1240 м над уровнем моря. Комплекс специализируется на подготовке и реабилитации профессиональных спортсменов и проведении спортивных мероприятий. Тренировки будут проходить в крытом 25-метровом бассейне на территории базы «Вершина 1240».

Адрес: Россия, Ставропольский край, г. Кисловодск, район горы Малое Седло.

✓ **Размещение**

Проживание в одном из корпусов комплекса.
Подробнее сообщим дополнительно.

✓ **Питание**

3-х разовое питание включено в стоимость

✓ **Удобства в номере**

Кровать, шкаф, тумбы, кондиционер, телевизор, фен, полотенца (перечень может варьироваться в зависимости от корпуса)

✓ **Бассейн**

Крытый 25-метровый бассейн олимпийского стандарта

✓ **Рестораны и кафе поблизости**

Кавказские и европейские рестораны Кисловодска (мы будем обедать и ужинать в разных колоритных местах, чтобы попробовать все национальные блюда)



ЧТО ВАС ЖДЕТ НА СБОРЕ?

ТРЕНИРОВКИ В БАССЕЙНЕ

Мы отточим технику плавания в бассейне, прокачаем необходимые навыки.

ВИДЕОАНАЛИЗ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ С РАЗБОРОМ ОШИБОК

Мы разберем вашу технику плавания с помощью видеоанализа и выявим ошибки, после исправления которых вы сразу почувствуете прогресс.

ТРЕНИРОВКИ ПО СУХОМУ ПЛАВАНИЮ

Тренировки по сухому плаванию и упражнения на резине. Этот вид тренировок поможет вам освоить технику "высокого" локтя и правильного захвата воды.

НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И ДРУЗЬЯ

Как правило, во время и после наших сборов создается очень теплая и дружественная атмосфера. Ребята встречаются, гуляют и общаются даже после сборов.

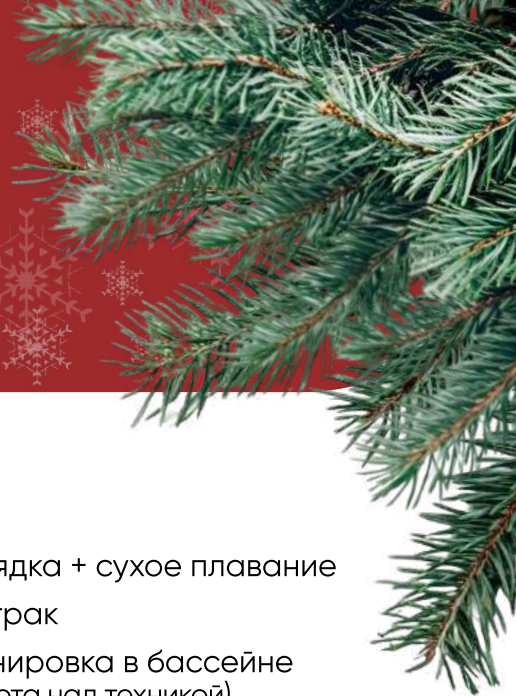
ОБЩИЙ ЧАТ

Закрытый чат всех выпускников наших сборов, где вы можете общаться, обмениваться информацией, тренировками, искать компанию для поездки на заплывы.

В один из дней сбора нас ждёт прогулка по Нарзанной галерее. Под её сводами вы сможете попробовать три вида минеральной воды, каждый из которых обладает своими целебными свойствами. Это место — символ Кисловодска и настоящая жемчужина Кавказских Минеральных Вод.



ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ СБОРА



День 1

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

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

8:00	Зарядка + сухое плавание
8:30	Завтрак
10:00	Тренировка в бассейне (работа на выносливость)
14:00	Экскурсия на Нарзанную аллею
20:00	Время на ужин/ свободное время

День 4

9:00	Сухое плавание
9:30	Завтрак
13:00	Экскурсия в термальные источники
12:00	Тренировка в бассейне
17:00	Время на ужин

День 5

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

День 6

10:00	Участие в контрольном заплыве
12:00	Финальное собрание/ подведение итогов сбора

*Расписание является примерным и может корректироваться

ОТЗЫВЫ УЧЕНИКОВ О НАШИХ СБОРАХ



Павел Семченков, 48 лет

Спортсмен-любитель, Москва

"Хороший вышел сбор. Плотный, насыщенный событиями и тренировками. Коллектив подобрался великолепный. Всем спасибо за общество. Команде школы, уважение и аплодисменты."



Марина Романова, 42 года

*Менеджер нефтегазовой отрасли,
Южно-Сахалинск*

"Было здорово со всеми познакомиться и подтянуть плавание в команде таких замечательных единомышленников и тренеров! Желаю вам побед во всех стартах, в первую очередь над собой!"



Андрей Полищук, 41 год

Триатлонист, Москва

"Наши тренеры и наставники - Вы лучшие! Такого трансфера до места старта у меня ещё не было! Незабываемые впечатления! Спасибо всем участникам сбора, вы отзывчивые и приятные, душевные и веселые!"



Мария Корж, 36 лет

Психолог, Екатеринбург

"Это был мой первый сбор и он превзошел все ожидания. Вы невероятные люди, я безмерно счастлива, что провела эту неделю с вами!"



Гонина Инна, 31 год

Бизнес-ментор, Томск

"Была яркая жизнь с невероятными впечатлениями вроде всего 7 дней, а кажется, что мы так долго были вместе, стали как родные!"



Пронюшкин Вячеслав, 43 года

IT-специалист, Тюмень

"Кемп получился супер, завершение абсолютно бомбическим. Сейчас пришел смс с результатом, приятно удивил, для меня это неплохо."

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, ПРО и даем задания, соответствующие вашему уровню.

Я ХОЧУ ПОЕХАТЬ НА СБОР, НО СОВСЕМ НИКОГО НЕ ЗНАЮ

Еще до сбора 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. ВОЗЬМЕТЕ МЕНЯ НА СБОР?

Да, возьмем. Технология тренировочного процесса подразумевает, что группы на открытой воде будут поделены на уровни: начальный, средний и ПРО. С каждой группой тренер находится в воде и дает 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 сбора. Если они захотят участвовать в экскурсиях, надо будет доплатить стоимость экскурсии.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?



ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ

ВНИМАНИЕ!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!



SWIMROCKET



+7 495 132 00 15



SWIMROCKETBOT_BOT



ВАМ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫ

ДРУГИЕ СБОРЫ 2026

КИСЛОВОДСК

9-14 июня

ЧЕБОКСАРЫ

23-28 июня

НИЖНИЙ НОВГОРОД

21-26 июля

АРМЕНИЯ

11-16 августа

БОСФОР

18-23 августа

ВЛАДИВОСТОК

8-13 сентября

СОЧИ

28 сентября - 3 октября

ЕГИПЕТ

3-8 ноября

ДУБАЙ

*Декабрь

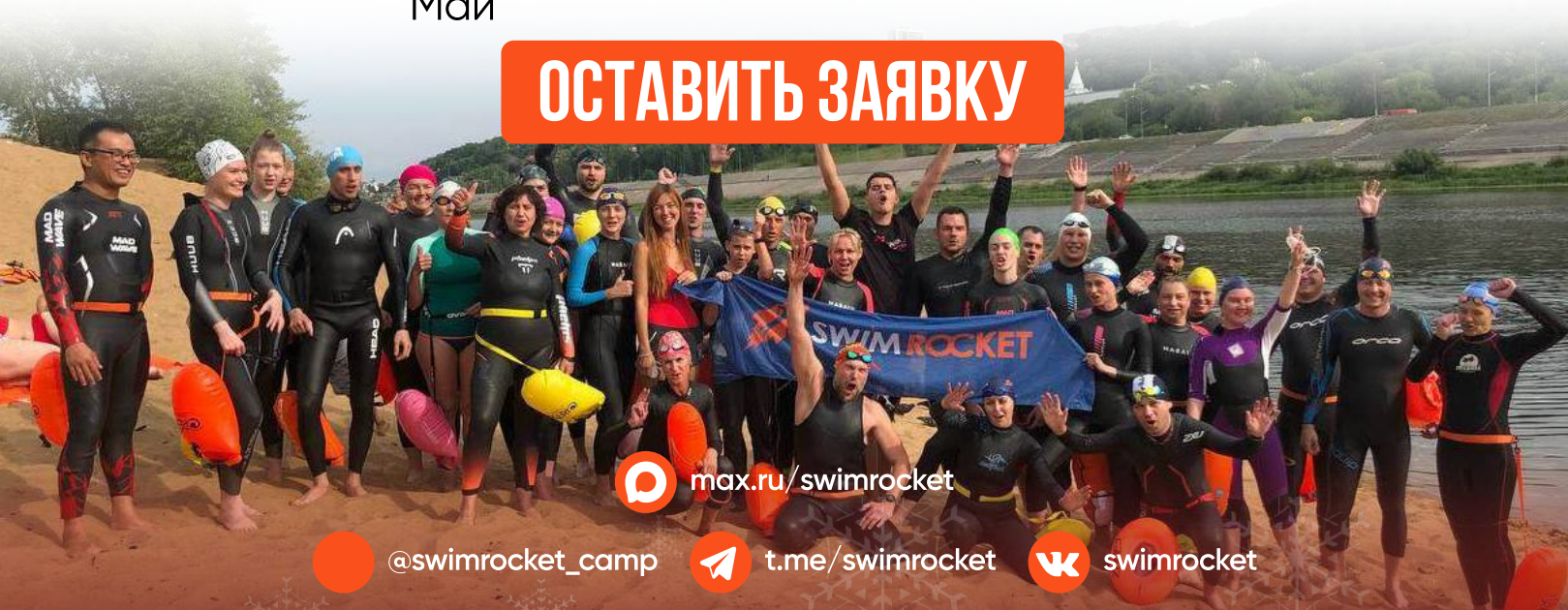
ДРУГИЕ СБОРЫ 2027

АНТАЛЯ

*Май

*Возможна корректировка
на несколько дней

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ



max.ru/swimrocket



[@swimrocket_camp](https://t.me/swimrocket_camp)



t.me/swimrocket



[swimrocket](https://vk.com/swimrocket)



t.me/swimrocket1



[@swim_rocket](https://www.youtube.com/@swim_rocket)