



ПРОЕКТ «ПОКОЛЕНИЕ +»

Участники возрастной категории «55+»

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Дата проведения	Название программы	Инструктор по физической культуре
1.	13.09.2019	Открытие проекта Начальное тестирование/ «Спортивные игры»	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
2.	20.09.2019	Скандинавская ходьба / Пилатес	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
3.	27.09.2019	«Скандинавская ходьба»/ Йога	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
4.	04.10.2019	Праздник «День пожилого человека»	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
5.	11.10.2019	Степ-аэробика/ Дыхательная гимнастика	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
6.	18.10.2019	Работа на тренажёрах/ Пилатес	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
7.	25.10.2019	Степ-аэробика/ Йога	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
8.	01.11.2019	Степ-аэробика/ «Здоровая спина»	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
9.	08.11.2019	Тренировка с фитболом (силовая)/ Йога	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
10.	15.11.2019	ОФП/ Дыхательная гимнастика Турнир по шашкам	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
11.	22.11.2019	Работа на тренажёрах/ Тренировка с фитболом (пилатес)	Безнос Е.И. Агбалян А.С.
12.	29.11.2019	Закрытие проекта Контрольное тестирование/ОФП	Безнос Е.И. Агбалян А.С.