



## **ПРОЕКТ «ПОКОЛЕНИЕ +»**

Участники возрастной категории «55+»

## ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

No	Дата	Название программы	Инструктор по
п/п	проведения	Trusbumo npor puning	физической
11/11	проведения		культуре
1.	13.09.2019	Открытие проекта	Безнос Е.И.
1.	13.07.2017	Начальное тестирование/	Агбалян А.С.
		«Спортивные игры»	TH GUSTATI TI.C.
2.	20.09.2019	Скандинавская ходьба /	Безнос Е.И.
2.	20.07.2017	Пилатес	Агбалян А.С.
3.	27.09.2019	«Скандинавская ходьба»/	Безнос Е.И.
<i>J</i> .	27.07.2017	Мекандинавская лодвоа/// Йога	Агбалян А.С.
4.	04.10.2019	Праздник «День пожилого человека»	Безнос Е.И.
4.	04.10.2019	праздник «день пожилого человека»	Агбалян А.С.
5.	11.10.2019	CTOH appoints	Безнос Е.И.
<i>J</i> .	11.10.2019	Степ-аэробика/	Агбалян А.С.
6.	18.10.2019	Дыхательная гимнастика	Безнос Е.И.
0.	18.10.2019	Работа на тренажёрах/	
7	25 10 2010	Пилатес	Агбалян А.С.
7.	25.10.2019	Степ-аэробика/	Безнос Е.И.
	04.44.0040	Йога	Агбалян А.С.
8.	01.11.2019	Степ-аэробика/	Безнос Е.И.
		« Здоровая спина»	Агбалян А.С.
9.	08.11.2019	Тренировка с фитболом (силовая)/	Безнос Е.И.
		Йога	Агбалян А.С.
10.	15.11.2019	ΟΦΠ/	Безнос Е.И.
		Дыхательная гимнастика	Агбалян А.С.
		Турнир по шашкам	
11.	22.11.2019	Работа на тренажёрах/	Безнос Е.И.
		Тренировка с фитболом (пилатес)	Агбалян А.С.
12.	29.11.2019	Закрытие проекта	Безнос Е.И.
		Контрольное тестирование/ОФП	Агбалян А.С.