



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/ОФП	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
2.	20.09.2019	Работа на тренажёрах/ «Легкий шаг» (гимнастика для стоп)	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
3.	27.09.2019	Степ-аэробика / Йога	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
4.	04.10.2019	Праздник «День пожилого человека»	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
5.	11.10.2019	ОФП/ «Здоровая спина»	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
6.	18.10.2019	Танцевальная тренировка (Зумба)/ Тренировка с фитболом (пилатес)	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
7.	25.10.2019	Тренировка с фитболом (силовая)/ Йога	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
8.	01.11.2019	ОФП/ «Легкий шаг» (гимнастика для стоп)	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
9.	08.11.2019	«Спортивные игры»/ «Здоровая спина»	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
10.	15.11.2019	Скандинавская ходьба/ Турнир по шашкам	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
11.	22.11.2019	Скандинавская ходьба / Пилатес	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.
12.	29.11.2019	Закрытие проекта Контрольное тестирование/ОФП	Зайцева Л.В. Лавров И.Н.