



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