ПРОЕКТ «ПОКОЛЕНИЕ +»

Участники возрастной категории «55+»

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Дата проведения	Название программы	Инструктор по физической культуре
1.	13.09.2019	Начальное тестирование/ ОФП	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
2.	20.09.2019	«Спортивные игры»/ Йога	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
3.	27.09.2019	ОФП/ «Здоровая спина»	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
4.	04.10.2019	Праздник «День пожилого человека»	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
5.	11.10.2019	«Спортивные игры»/ «Легкий шаг» (гимнастика для стоп)	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
6.	18.10.2019	ОФП/ Турнир по шашкам	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
7.	25.10.2019	Танцевальная тренировка (Зумба)/ «Легкий шаг» (гимнастика для стоп)	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
8.	01.11.2019	«Спортивные игры»/ «Здоровая спина»	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
9.	08.11.2019	ОФП/ Пилатес	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
10.	15.11.2019	Танцевальная тренировка (Зумба)/ «Здоровая спина»	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
11.	22.11.2019	«Спортивные игры»/ «Легкий шаг» (гимнастика для стоп)	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.
12.	29.11.2019	Контрольное тестирование/ ОФП	Сарафанова А.Н. Прохорова В.Л.