**Расписание занятий д.о. «Фитнес-аэробика» (рук. Кучеренко О.А.)**

**с 18.10 по 22.10.2021г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Способ | Тема занятия | Ресурс |
| 19.10.2021 | 18.55 – 20.00 |  | Тренировка на все группы мышц в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=jso6Z7qA4Jo> |
| 21.10.2021 | 18.55 – 20.00 |  | Тренировка на все группы мышц в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=jso6Z7qA4Jo> |