

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Инструктор Групповых программ. Базовый уровень. Дневное обучение

Место: город Петрозаводск. Лесной пр-т, д. 47 А

Понедельник 11 ноября	Вторник 12 ноября	Среда 13 ноября	Четверг 14 ноября	Пятница 15 ноября
11.00- 18.00 теория, практика Введение в специальность, работа с музыкой, аэробика. (теория, практика) Степ-аэробика (изучение и отработка базовых шагов)	11.00- 18.00 практика Степ-аэробика (изучение и отработка модификаций базовых шагов)	11.00- 14.00 теория Анатомия 14.00-18.00 практика Степ-аэробика (изучение и отработка модификаций базовых шагов)	11.00- 14.00 теория Анатомия 14.00-18.00 практика Степ-аэробика (составление связок)	11.00- 15.00 теория Анатомия, физиология 15.00-18.00 практика Степ-аэробика (построение урока)
Понедельник 18 ноября	Вторник 19 ноября	Среда 20 ноября	Четверг 21 ноября	Пятница 22 ноября
11.00- 13.00 теория Физиология 13.00-18.00 практика Силовые классы	11.00- 18.00 теория, практика Силовые классы (изучение и отработка силовых упражнений)	11.00- 13.00 теория Стретчинг 13.00-18.00 практика Силовые классы (отработка силовых упражнений)	11.00- 14.00 практика Силовые классы (построение урока) 14.00 - 18.00 практика Стретчинг	11.00- 14.00 практика Стретчинг (построение урока) 14.00-18.00 практика Степ-аэробика (повторение)
<u>теоретический тест.</u> <u>Практический зачет Степ</u>			<u>теоретический тест.</u> <u>Практический зачет. Сила</u>	<u>теоретический тест.</u> <u>Практический зачет.</u> Стретчинг
Понедельник 25 ноября				
11.00 Экзамен				