

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Инструктор групповых программ. Базовый уровень. 135 часов

Место: ФХ г. Тольятти, ул. Революционная , д.52 А

Суббота	Воскресенье
19 октября	20 октября
10.00-19.00 Степ-аэробика Работа с музыкой. Аэробика. Степ-аэробика (изучение базовых шагов и их модификаций)	10.00-19.00 Степ-аэробика Изучение модификаций базовых шагов и построение комбинаций
Суббота	Воскресенье
26 октября	27 октября
10.00-19.00 Степ-аэробика Изучение модификаций базовых шагов и построение комбинаций	10.00-19.00 Степ-аэробика (построение урока) Силовые классы (основы анатомии)
	<u>теоретический тест, практический зачет</u> <u>Степ</u>
Суббота	Воскресенье
2 ноября	3 ноября
10.00-19.00 Силовые классы Основы физиологии, изучение и отработка силовых упражнений	10.00-19.00 Силовые классы (отработка силовых упражнений, составление урока) Стретчинг (теория)
Суббота	Воскресенье
9 ноября	10 ноября
10.00-19.00 Стретчинг (изучение и отработка упражнений, направленных на растяжку)	10.00-19.00 Степ-аэробика/Силовые классы/Стретчинг (повторение всего пройденного материала)
<u>теоретический тест</u> <u>Сила</u>	<u>теоретический тест Стретчинг</u> <u>практический зачет Сила, Стретчинг</u>
Суббота	Воскресенье
16 ноября	3 ноября
12.00 Экзамен	