

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Инструктор Групповых программ. Разумное тело. Курс выходного дня.

Место: клуб ФХ на Краснопутиловской. ул. Краснопутиловская 111А

Суббота	Воскресенье
17 августа	18 августа
10.00-17.00 Бекетова Надежда Основы анатомии и физиологии Суставная гимнастика. Специфика направления. Упражнения.	10.00-17.00 Бекетова Надежда Суставная гимнастика. Практическая отработка упражнений.
Суббота	Воскресенье
24 августа	25 августа
10.00-17.00 Гуревич Ольга Йога. Введение в направление. Работа с дыханием Работа в асане. Практическая отработка поз	10.00-17.00 Гуревич Ольга Йога. Работа с суставами. Замки: внутренняя работа в асане Практическая отработка поз
<u>Теоретический и практический зачет по направлению "Суставная гимнастика"</u>	
Суббота	Воскресенье
31 августа	1 сентября
10.00-17.00 Гуревич Ольга Йога. Структуризация и последовательность поз (практика)	10.00-17.00 Гуревич Ольга Йога. Адаптация формата Фитнес. Базовый уровень
Суббота	Воскресенье
7 сентября	8 сентября
10.00-17.00 Гуревич Ольга Йога. Адаптация формата Фитнес. Продвинутый уровень	10.00-17.00 Гуревич Ольга Итоговое занятие. Контрольная практическая работа по направлению "Йога"