

Объединения DenseFit

Тема: Fitness 08.05.20\ 12.05.20 Руководитель: Первухина Е.В.

1. Фитнес **разминка** по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU>
2. **Видео уроки учим** по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=t6PmB6tMBOc&feature=youtu.be>

Better when I'm Dancing - Meghan Trainor - Easy Kids Dance Warming Up Video -
Choreography

3. Видео уроки **растяжка** по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=mik6xByN96Q>

Спасибо за занятие!

Руководитель: Первухина Е.В.

Тема: Растяжка 15.05.20\ 19.05.20

1. Фитнес **разминка** по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=R_plQvb5wkU

Йога для начинающих. Урок на 20 минут.

2. Видео уроки **учим** по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=PUPQXTleHcY>

2U - David Guetta - Justin Bieber - Afrojack Remix - Combat Fitness Dance Baile

3. Видео уроки **растяжка** по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=R_plQvb5wkU

Йога для начинающих. Урок на 20 минут.

Спасибо за занятие!

Руководитель: Первухина Е.В.

Тема: Растяжка. Итоговое занятие 22мая 2020

Всех обучающихся благодарю за желание заниматься спортом, стремиться научиться танцевать, совершенствование своих физических данных. Сегодня на занятии предлагаю потанцевать и завершить занятие на высокой позитивной волне.

1. **Видео уроки танцуем** по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=t6PmB6tMBOc&feature=youtu.be>

Better when I'm Dancing - Meghan Trainor - Easy Kids Dance Warming Up Video -
Choreography

2. Видео уроки **учим\танцуем** по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=PUPQXTleHcY>

2U - David Guetta - Justin Bieber -Afrojack Remix - Combat Fitness Dance Baile

3. Растянемся по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=Cb5sG3B1kqI>

Не забывайте об утренней зарядке, спорте, во время летних каникул. Всех люблю! До новых встреч!

Руководитель: Первухина Е.В.