

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детства и юношества»

План работы

С обучающимися объединения «Фитнес»
МБУДО «Дом детства и юношества»

Педагог: Буранова Ирина Игоревна

Дата занятия	Тема занятий	Задание
11.01	Брюшной пресс https://www.youtube.com/watch?v=uM2hADW1fGA	Повторить все упражнения
14.01	Упражнения с фитболами https://yandex.ru/efir?stream_id=423fa4bec03c2a30802b2f5fa4b9faa2&from_block=player_share_button_yavideo	Учить комплекс упражнений