

Расписание работы детского объединения «Джем» на период с 16.11.20 по 20.11.20.

Руководитель Прушинская Екатерина Станиславовна

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Порядок заданий и их содержание	Подача материала	Контроль
16.11 Пн.	14.40-15.10 15.20-15.50	4 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	3 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	17.20-17.50 18.00-18.30	5 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
17.11 Вт	14.40-15.10 15.20-15.50	1 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	2 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	17.20-17.50 18.00-18.30	5 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
18.11 Ср	14.40-15.10 15.20-15.50	3 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	4 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
19.11 Чт	14.40-15.10 15.20-15.50	1 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	2 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	17.20-17.50 18.00-18.30	5 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
20.11 Пт	14.40-15.10 15.20-15.50	1 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	2 гр.	Упражнения на спину	Комплекс от Е.С. «Гибкая спина» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет