

Расписание работы танцевального коллектива «РитМикс»
на период с 01.12 по 29.12.2020 г.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Порядок заданий и их содержание	Через что обучающиеся получают материал	Контроль
01.12	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Аэробика	https://youtu.be/Ih-JE_m2MqI	Ватцап	Фотоотчет
01.12	19.10-19.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/6O2siTLsbqg	Ватцап	Фотоотчет
04.12	17.50-18.20 18.30-19.00	2	Аэробика	https://youtu.be/Ih-JE_m2MqI	Ватцап	Фотоотчет
04.12	19.10-19.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/6O2siTLsbqg	Ватцап	Фотоотчет
05.12	09.30-10.00 10.10-10.40	3	Игровой стретчинг	<i>Комплекс игрового стретчинга №2 под музыкальное сопровождение «Голубая вода» А.А.Буренина</i>	Ватцап	Фотоотчет
05.12	10.50-11.20	1	Аэробика	https://youtu.be/Ih-JE_m2MqI	Ватцап	Фотоотчет
05.12	11.30-12.00	2	Аэробика	https://youtu.be/Ih-JE_m2MqI	Ватцап	Фотоотчет
05.12	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/6O2siTLsbqg	Ватцап	Фотоотчет
08.12	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Сказочная аэробика	https://youtu.be/DPJAYKWxGyY	Ватцап	Фотоотчет
08.12	19.10-19.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/pdNA-iQ3IbU	Ватцап	Фотоотчет
11.12	17.50-18.20 18.30-19.00	2	Сказочная аэробика	https://youtu.be/DPJAYKWxGyY	Ватцап	Фотоотчет
11.12	19.10-19.50	4	Аэробика LOW,	https://youtu.be/pdNA-iQ3IbU	Ватцап	Фотоотчет

			базовые шаги, освоение техники			
12.12	09.30-10.00 10.10-10.40	3	Аэробика	https://youtu.be/Ih-JE_m2MqI	Ватцап	Фотоотчет
12.12	10.50-11.20	1	Сказочная аэробика	https://youtu.be/DPJAYKWxGyY	Ватцап	Фотоотчет
12.12	11.30-12.00	2	Сказочная аэробика	https://youtu.be/DPJAYKWxGyY	Ватцап	Фотоотчет
12.12	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/pdNA-iQ3IbU	Ватцап	Фотоотчет
15.12	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Сказочная аэробика	https://youtu.be/rURZCI7yJto	Ватцап	Фотоотчет
15.12	19.10-19.50	4	Стретчинг	Комплекс № 2	Ватцап	Фотоотчет
18.12	17.50-18.20 18.30-19.00	2	Сказочная аэробика	https://youtu.be/rURZCI7yJto	Ватцап	Фотоотчет
18.12	19.10-19.50	4	Стретчинг	Комплекс №2	Ватцап	Фотоотчет
19.12	09.30-10.00 10.10-10.40	3	Аэробика	https://youtu.be/beQsBrfS-ns	Ватцап	Фотоотчет
19.12	10.50-11.20	1	Аэробика	https://youtu.be/beQsBrfS-ns	Ватцап	Фотоотчет
19.12	11.30-12.00	2	Аэробика	https://youtu.be/beQsBrfS-ns	Ватцап	Фотоотчет
19.12	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/6O2siTLsbqq	Ватцап	Фотоотчет
22.12	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Игровой стретчинг		Ватцап	Фотоотчет
22.12	19.10-19.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/6O2siTLsbqq	Ватцап	Фотоотчет
25.12	17.50-18.20 18.30-19.00	2	Игровой стретчинг		Ватцап	Фотоотчет

25.12	19.10-19.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/pdNA-iQ3IbU	Ватцап	Фотоотчет
26.12	09.30-10.00 10.10-10.40	3	Сказочная аэробика	https://youtu.be/rURZCI7yJto	Ватцап	Фотоотчет
26.12	10.50-11.20	1	Сказочная аэробика	https://youtu.be/rURZCI7yJto	Ватцап	Фотоотчет
26.12	11.30-12.00	2	Сказочная аэробика	https://youtu.be/rURZCI7yJto	Ватцап	Фотоотчет
26.12	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/pdNA-iQ3IbU	Ватцап	Фотоотчет
29.12	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Аэробика	https://youtu.be/beQsBrfS-ns	Ватцап	Фотоотчет
29.12	19.10-19.50	4	Стретчинг	<i>Комплекс упражнений № 1</i>	Ватцап	Фотоотчет