

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материал к занятию
05.03.2025	Функционал.	https://vkvideo.ru/video-224098011_456239551
07.03.2025	Разминка, растяжка, степы.	https://vkvideo.ru/video-40237571_456239477
10.03.2025	Упражнения на растяжку ног.	https://vkvideo.ru/video-4542938_456239103
12.03.2025	Растяжка.	https://vkvideo.ru/video-90541760_456239202 https://vkvideo.ru/video-90541760_456239201 https://vkvideo.ru/video-90541760_456239200
14.03.2025	Гибкость спины, пресс.	https://vkvideo.ru/video-216599464_456239377