

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материал к занятию
04.03.2025	Функционал.	https://vkvideo.ru/video-224098011_456239551
06.03.2025	Разминка, растяжка, степы.	https://vkvideo.ru/video-40237571_456239477
11.03.2025	Упражнения на растяжку ног.	https://vkvideo.ru/video-4542938_456239103
13.03.2025	Разминка, растяжка, статические упражнения.	https://vkvideo.ru/video-190967714_456239030
15.03.2025	Гибкость спины.	https://vkvideo.ru/video-216599464_456239377