

| Дата проведения занятия | Тема занятия | Материал к занятию |
|--------------------------------|-----------------------------|---|
| 07.03.2025 | Функционал. | https://vkvideo.ru/video-224098011_456239551 |
| 10.03.2025 | Упражнения на растяжку ног. | https://vkvideo.ru/video-4542938_456239103 |
| 14.03.2025 | Гибкость спины, пресс. | https://vkvideo.ru/video-216599464_456239377 |