

Утверждён
 Директор МАФООУ «с/к «Химик»
 А.А. Терентьев
 « 01. » сентября 2023 г.




График
 занятий группы «Здоровье» среди пожилых людей, в том числе с ОВЗ
 на 2023-2024 год

| | | |
|--|---|---|
| еженедельно с понедельника по пятницу с 10.00 до 11.00 часов | на базе ФОК (г. Сосногорск, 6 микрорайон, д. 35) | занятия оздоровительной и дыхательной гимнастикой |
| еженедельно по средам с 9.00 до 10.00 часов | на базе ФОК (г. Сосногорск, 6 микрорайон, д. 35) | занятия настольным теннисом, бочке, дартсом, шашками и шахматами |
| еженедельно по воскресеньям с 9.00 до 11.00 часов | на базе ФОК (г. Сосногорск, 6 микрорайон, д. 35) | занятия шахматами, шашками, домино, бочке, настольным теннисом, дартсом |
| еженедельно по воскресеньям с 11.00 до 12.00 часов | на базе ФОК (г. Сосногорск, 6 микрорайон, д. 35) | индивидуальные групповые занятия с детьми-инвалидами |
| еженедельно по понедельникам, средам и пятницам с 9.00 до 11.00 часов (по желанию время продлевается) | на базе УСК «Метеор» (г. Сосногорск, ул. Гоголя, д. 10) | самостоятельные занятия настольным теннисом (по списку занимающихся в «Группе здоровья») |
| еженедельно по субботам с 14.30 до 15.45 часов | на базе ФОК с плавательным бассейном «Айюва» (г. Сосногорск, ул. 65 лет Победы, д. 7) | самостоятельные занятия свободным плаванием детей- инвалидов в сопровождении родителя (законного(ых) представителя(ей)) |
| ежедневно в любое удобное время | на стадионе «Локомотив» (г. Сосногорск, ул. Лермонтова) | самостоятельные занятия бегом, ходьбой и скандинавской ходьбой, на уличных тренажёрах |

Занятия проходят бесплатно под руководством инструктора-методиста по АФК Афатян Натальи Леонидовны. Телефон для справок 5-13-21.