

Собрали наши онлайн активности в один список на две недели вперед, чтобы вам было удобнее планировать карантинные будни

29.04.2020

Собрали наши онлайн активности в один список на две недели вперед, чтобы вам было удобнее планировать карантинные будни

29.04 (ср) Хатха йога дома. Часовая практика со спорт инструктором «Атланта» Натальей Хужаевой.

30.04 (чт) Танцевальный мастер-класс от преподавателя танцевальной школы «Модерн» Анны Турутиной. Направление Vogue dance.

1.05 (пт) Комплексная силовая тренировка со спорт инструктором Александром Сакибовым. Упражнения без дополнительного веса.

Мероприятия 4 мая - 10 мая

4.05 (пн) Старт творческого онлайн конкурс рисунка «Карантинки или что я сделаю сразу после карантина»

5.05 (вт) Онлайн-тренировка по суставной гимнастике. Общеукрепляющие упражнения от спорт инструктора Галины Михайловны Соколовой.

6.05 (ср) Видео занятие на тему: Спортивное ориентирование от Вадима Юрьевича Крылова

7.05 (чт) Тренировка и разминка с использованием домашнего инвентаря от руководителя секции «Союз Беркут».

8.05 (пт) Открытый шахматный турнир на кубок «Атланта». Игра по Швейцарской системе 10+0.

Выбрали себе занятие?

Не забывайте о нашем флешмобе ставьте хештег [#домасАтлантом](#) и тренируйтесь с удовольствием!

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/8933039.html>

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)