

План на октябрь
Социально-реабилитационное отделение
граждан пожилого возраста № 1

адрес: Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
 тел. 246-28-87, <https://vk.com/public195916762>

часы работы отделения: 09.00-18.00, пятница 09.00-17.00, обед 13.00-14.00

Расписание проведения занятий

Занятие	День	Время	Площадка
1. Проведение занятий по адаптивной физической культуре по направлениям: - нейробика, дистанционно - нейробика, очно - футбол, дистанционно - футбол, очно - калланетика+петли здоровья, очно - калланетика+стрейчинг	вторник, среда четверг вторник, четверг вторник-четверг вторник-четверг понедельник, пятница среда понедельник, пятница	10.45-11.45 13.15-14.15 09.30-10.30 12.00-13.00 09.00-10.00 12.00-13.00 15.30-16.30 12.00-13.00	WhatsApp, Skype, Zoom Витебский пр., д.59, к.1, лит. А WhatsApp, Skype, Zoom Витебский пр., д.59, к.1, лит. А Витебский пр., д.59, к.1, лит. А Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
2. Студия танцевально-двигательной терапии «Импульс»	понедельник вторник, четверг среда вторник, четверг	10.15-15.00 09.00-09.45 14.30-15.30 09.00-09.45 14.30-15.30 16.30-17.30 15.30-17.30	WhatsApp, Skype, Zoom Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
3. Клуб любителей скандинавской ходьбы «Возраст здоровью не помеха»	вторник-четверг	10.30-11.30	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
4. Занятия по тибетской гимнастике «До-Ин»	15,22,29.08.2021	13.45-14.15	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
5. Клуб любителей английского языка «JOY»	понедельник- среда, пятница	10.00-15.00	WhatsApp, Skype
6. Бадминтон «Летающие колпачки»	15,29.09.2021	11.00-11.30	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
7. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой	четверг	13.15-14.15	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
8. Турнир по бочке «Ловкий мяч» к Международному дню пожилых людей	01.10.2021	12.00	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
9. Лекция «Головокружение: симптомы, причины, профилактика»	06.10.2021	10.00	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
10. Тайны Тибетской медицины «Точки диагностики заболеваний»	06.10.2021	13.15	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
11. Путешествие по Тибету	06.10.2021	13.30	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А

Занятие	День	Время	Площадка
12. Лекция «Холестерин: польза и вред» <i>дистанционно</i> https://vk.com/public195916762	11.10.2021	12.00	ВК https://vk.com/public195916762
13. Видеолекция «Стрижка челки в домашних условиях» в рамках проекта «Красоте навстречу»	14.10.2021	11.30	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
14. Лекция «Деформирующий остеоартроз тазобедренных и коленных суставов. Профилактика»	20.10.2021	10.00	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
15. Мастер-класс «Петли здоровья»	22.10.2021	10.30	Витебский пр., д.59, к.1, лит. А
16. Лекция «Частые причины анемий в пожилом возрасте» <i>дистанционно</i> https://vk.com/public195916762	27.10.2021	12.00	ВК https://vk.com/public195916762

