

**План на октябрь**  
**Социально-реабилитационное отделение**  
**граждан пожилого возраста № 2**

адрес: ул. Ленсовета, д.4, каб. 104  
 тел. 246-28-56

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

Занятие/мероприятие	День	Время
<b>ул. Авиационная, д.19 (Клуб «Волна»)</b>		
1. Проведение занятий по адаптивной физической культуре: «Йогалатес»	понедельник, четверг	10.00-11.00
2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре: «Цигун гимнастика»	понедельник, четверг	11.00-12.00
3. Проведение занятий по адаптивной физической культуре: «Хатха-йога»	понедельник, четверг	12.00-13.00
<b>Дистанционно Skype</b>		
4. Проведение занятий по адаптивной физической культуре: «Йогалатес»	вторник, пятница	09.30-10.25
5. Проведение занятий по адаптивной физической культуре: «Цигун гимнастика»	вторник, пятница	10.30-12.45
<b>Витебский пр., д. 59, корп. 1, лит. А</b>		
6. Кружок по настольному теннису «Топ-спин»	вторник	10.00-13.00
7. Проведение занятий по адаптивной физической культуре: «Айкуне»	понедельник, пятница	15.00-16.00
<b>Московский парк Победы</b>		
8. Проведение групповых занятий на свежем воздухе: разминка, прогулка с трекинговыми палками	среда, пятница	10.30
9. Проведение обучающих семинаров «Техника скандинавской ходьбы «Три шага»	среда	09.30
<b>Мероприятия</b>		
10. Спортивно-танцевальная программа по степ-аэробике «С улыбкой по жизни» к Международному дню пожилых людей	04.10.2021	10.00
11. Мастер-класс «Сальса», клуб «Волна», ул. Авиационная, д. 19	07.10.2021	11.00
12. Соревнование по настольному теннису «Мы готовы к Победе» ко Дню подразделений специального назначения, Витебский пр., д. 59, к. 1, лит. А	19.10.2021	11.00
13. Мастер-класс «Самба», клуб «Волна», ул. Авиационная, д. 19	21.10.2021	11.00
14. Презентация «История и традиция праздника» ко Дню бабушек и дедушек, дистанционно <a href="https://vk.com/club194788445">https://vk.com/club194788445</a>	28.10.2021	11.00

