

Аеробіка III хрг
Юзвішин Е.Т.

Тема: Вправи на розвиток сили м'язів ніг
Завдання: Попрацювати над правильністю виконання
Література: Колеснікова «Дитяча аеробіка»

Тема: Вправи над еластичністю м'язів
Завдання: Опрацювати поданий матеріал
Література: Козлова Л. «Шейпінг», Л. - 1991