



ПРОГРАММА «СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ»

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕРОПРИЯТИЕ
23 ОКТАБРЯ	
11:00–12:00	<u>Организатор:</u> МАСЛОВ В. ЦИГУН
12:00–12:30	<u>Организатор:</u> «Русская оздоровительная система» «Банные практики. Мастер класс по лимфодренажному массажу с использованием веников»
12:30–13:00	<u>Организатор:</u> КЦСОН Калининского района, СРО2(Социально-реабилитационное отделение) Оздоровительная гимнастика для пожилых (с элементами дыхательной гимнастики и изометрических упражнений)
13:00–14:00	<u>Организатор:</u> КЦСОН Адмиралтейского района Мастер-класс по спортивно-оздоровительной деятельности для граждан пожилого возраста и инвалидов Клуба фитнес-танцев "В ритме счастья".
14:00–16:00	<u>Организатор:</u> СПб ГБУ «КЦСОН Красногвардейского района» Мастер-классы по дыхательной оздоровительной гимнастике Зыонгшинь Ня-Нам.
16:00–17:30	<u>Организатор:</u> АВИП Плейстик, смехойога, суставная, дыхательная, для глаз гимнастика.
24 ОКТАБРЯ	
10:30–11:00	<u>Организатор:</u> КЦСОН Кировского района «Суставная гимнастика»
11:00–12:00	<u>Организатор:</u> МАСЛОВ В. ЦИГУН
12:00–12:30	<u>Организатор:</u> «Русская оздоровительная система» «Банные практики. Мастер класс по лимфодренажному массажу с использованием веников»
12:30–13:00	<u>Организатор:</u> КЦСОН Калининского района, СРО (Социально-реабилитационное отделение)

	Оздоровительная гимнастика для пожилых (с элементами дыхательной гимнастики и изометрических упражнений)
13:30–14:00	<u>Организатор:</u> КЦСОН Кировского района Мастер-класс «Зумба»
14:00–15:00	<u>Организатор:</u> СПБ ГБУ «КЦСОН Красногвардейского района» Мастер-классы по дыхательной оздоровительной гимнастике Зыонгшинь Ня-Нам.
15.00-16.00	<u>Организатор:</u> Благотворительный фонд «Яркая жизнь» Мастер-класс по восточным танцам
16:00-17:00	<u>Организатор:</u> «АВИП» «Мастер-класс по парным танцам от танцмейстера Михаила Грибова»
17:00-18:00	<u>Организатор:</u> Благотворительный фонд М.Е.Тайманова Мастер-класс по суставной гимнастике
25 ОКТЯБРЯ	
10:00–11:00	<u>Организатор:</u> МАСЛОВ В. ЦИГУН
11:00–12:00	<u>Организатор:</u> Модельная школа AGEMODEL AGENCY для женщин старшего и элегантного возраста Мастер - класс по подиумному шагу
12:00–13:00	<u>Организатор:</u> НГУ им. П.Ф.Лесгафта Мастер класс «Танцевально-двигательный- тренинг для людей старшего возраста».
13:00–13:30	<u>Организатор:</u> «Русская оздоровительная система» «Банные практики. Мастер класс по лимфодренажному массажу с использованием веников»
13:30–14:30	<u>Организатор:</u> СПБ ГБУСО «Дом ветеранов войны и труда №1» Мастер-класс: «Сочетанные методы психологии и лечебной физкультуры в работе с получателями социальных услуг»
14:30–15:30	<u>Организатор:</u> СПБ ГБУ «КЦСОН Красногвардейского района» Мастер-классы по дыхательной оздоровительной гимнастике Зыонгшинь Ня-Нам.
15:30–16.30	<u>Организатор:</u> Благотворительный фонд «Яркая жизнь» Мастер-класс по бачате (соло)
16.30-17.30	<u>Организатор:</u> Благотворительный фонд М.Е.Тайманова Мастер-класс по суставной гимнастике

26 ОКТЯБРЯ

11:00–12:00	<u>Организатор:</u> МАСЛОВ В. ЦИГУН
12:00–13:00	<u>Организатор:</u> ЦЕНТР СПОРТА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА Аэробика, Зумба
13:00–14:00	<u>Организатор:</u> «Русская оздоровительная система» Банные практики. Мастер класс по лимфодренажному массажу с использованием веников
14:00–16:00	<u>Организатор:</u> СПб ГБУ «КЦСОН Красногвардейского района» Мастер-классы по дыхательной оздоровительной гимнастике Зыонгшинь Ня-Нам.

Внимание! В программе возможны изменения и дополнения.