



**План мероприятий
корпоративного спортивного клуба
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб
«Ура! На работе – физра!»
на 2024 год**

№ п/п	Мероприятие	Место проведения	График
1	Тренировка по легкой атлетике (бег на длинные дистанции)	Легкоатлетический манеж / стадион СШОР	Понедельник, среда, пятница 08:00-09:00
2	Общая физическая подготовка	Тренажерный зал СШОР	Вторник, четверг 12:00-12:45
3	Тренировка по йоге	Спортивный зал СШОР	Среда 08:00-09:00
4	Тренировка по акваэробике	Бассейн СШОР	Четверг 12:00-12:45
5	Тренировка по скандинавской ходьбе	Стадион СШОР	Суббота 10:00-11:00
6	Участие в легкоатлетических забегах	По назначению	В течении года
7	Сдача норм ГТО	По назначению	В течении года

Руководитель Клуба



В.Е. Шлюс