

Учебный план программы «Фитнес+»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Силовые упражнения	4	20	24
2	Дыхательные упражнения	4	20	24
3	Упражнения на гибкость	4	20	24
Итого:		12	60	72