

Учебный) план программы «Пилатес»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Силовые упражнения	4	20	24
2	Дыхательные упражнения	5	19	24
3	Упражнения на гибкость	4	20	24
Итого:		13	59	72