

ПОСИЛАННЯ НА ВІДЕОМАТЕРІАЛИ ДО ЗАНЯТЬ

[Аеробні види оздоровчого фітнесу Е 204-20240320_123641-Запис наради.mp4](#)

[Е212-20231124_103429-Запис наради.mp4](#)

[Йога частина 1.mp4](#)

[Йога частина 2.mp4](#)

[Pilates.mp4](#)

[Пілатес.mp4](#)

[Розкриття тазостегнових суглобів.mp4](#)

[Стрейчінг.mp4](#)

[Суглобова гімнастика.mp4](#)