

Общество с ограниченной ответственностью «Онлайн-Гимназия Адель»

(ООО «Онлайн-Гимназия Адель»)

ИНН 5022076651 ОГРН 1235000132344

140410, Московская область, г Коломна, ул. Зеленая, д. 31А

Демонстрационный трекер

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительная физическая подготовка» для дистанционного обучения

Коломна

2026

Трекер привычек

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<u>Практика осевого вытяжения</u>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<u>Практика правильного дыхания</u>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<u>Зарядка для стоп</u>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<u>Комплекс упражнений для борьбы с гиподинамией</u>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Тема: