**18 мая (понедельник) коллектив «Сюрприз».**

Тема: «Ритмика с элементами партерной гимнастики»

Партерная гимнастика - это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

<https://youtu.be/rPUy7lFMmNw>

**20 мая (среда) коллективы «Тип-Топ», «Сюрприз».**

Тема: «Акробатика в хореографии»

Акробатика — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

<https://youtu.be/ogJG3PJDdZw>

**22 мая (пятница) коллективы «Тип-Топ», «Сюрприз».**

Тема: «Продолжение предыдущей темы».

<https://vk.com/video-57392692_456239553>

**23 мая (суббота) коллектив «Тип-Топ».**

Тема: «Продолжение предыдущей темы».

<https://vk.com/video-57392692_456239553>

**23 мая (суббота) коллектив «Зарики»**

Тема: «Силовая хореография»

Выполнить упражнения:

1. Упражнения на пресс.

<https://youtu.be/XrZhSWLkdIE>

2. Упражнения на мышцы спины.

<https://youtu.be/ZiW3sXkGT8E>