

План мероприятий с 30.07.24г. по 12.08.24г.

30.07.2024г. Вторник 08.00 – 17.00 ЗАЕЗД. РАЗМЕЩЕНИЕ. МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР. 15.40 - <u>Встреча отдыхающих с директором «ЧСОЦ» Т.В. Абдувалиевой.</u> 19.00 – 21.00 – Музыкально – развлекательная программа «Возьмемся за руки друзья». Танцы.	31.07.2024г. Среда 8.00 – 8.15 – Зарядка на улице. 09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры. 09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека). 09.00 - 12.00 – Занятия с психологом. 9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика. 10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе. 13.00 – Индивидуальные консультации психолога. 12.30 – 14.30 – Настольные игры. 14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика. 15.00 - 16.30 - Занятия с психологом. 15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия. 15.30 – Выступление ансамбля «Сударушка» г. Черногорск. 19.00 – 21.00 – Музыкальная программа «Пой гитара». Танцы.	01.08.2024г. Четверг 8.00 – 8.15 – Зарядка на улице. 09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры. 09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека). 09.00 - 12.00 – Занятия с психологом. 9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика. 10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе. 13.00 – Индивидуальные консультации психолога. 12.30 – 14.30 – Настольные игры. 14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика. 14.30 – Выступление русского народного хора «Полярочка» г. Абакан. 15.00 - 16.30 - Занятия с психологом. 15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия. 19.00 – 21.00 – Культурно-досуговое мероприятие «Творческая мастерская». Танцы.
02.08.2024г. Пятница 8.00 – 8.15 – Зарядка на улице. 09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры. 09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека). 09.00 - 12.00 – Занятия с психологом. 9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика. 10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе. 13.00 – Индивидуальные консультации психолога. 12.30 – 14.30 – Настольные игры. 14.00 – Лекция психолога «Прививка от стресса» (для всех желающих). 14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика. 15.00 - 16.30 - Занятия с психологом. 15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия. 15.30 – Музыкально-литературная гостиная. Выступают поэты общества «Уголек» г. Черногорск. 19.00 – 21.00 – Музыкально – развлекательная программа «Романтика романса». Танцы.	03.08.2024г. Суббота 09.00 – 12.00 - Лечебно – оздоровительные процедуры. 12.00 – 19.00 – Свободное время. 19.00 - 21.00 - Танцы. 04.08.2024г. Воскресенье 08.00 – 19.00 - Свободное время. 19.00 – 21.00 Танцы.	05.08.2024г. Понедельник 8.00 – 8.15 – Зарядка на улице. 09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры. 09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека). 09.00 - 12.00 – Занятия с психологом. 9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика. 10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе. 13.00 – Индивидуальные консультации психолога. 12.30 – 14.30 – Настольные игры. 14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика. 15.00 - 16.30 - Занятия с психологом. 15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия. 15.30 – Занятие по оказанию первой медицинской помощи Красный крест г. Абакан. 19.00 – 21.00 - Музыкально-развлекательная программа «Конкурс частушек». Танцы.

06.08.2024г.

Вторник

8.00 – 8.15 – Зарядка на улице.
09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.
9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика.
10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе.
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
12.30 – 14.30 – Настольные игры.
14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика.
15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.
15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия.
15.30 – Выступление ансамбля «Поселянка» г. Черногорск.
19.00 – 21.00 – Вечер бардовской песни «Волна». Танцы.

07.08.2024г.

Среда

8.00 – 8.15 – Зарядка на улице.
09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.
9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика.
10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе.
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
12.30 – 14.30 – Настольные игры.
14.00 – Лекция психолога «Прививка от стресса» (для всех желающих).
14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика.
15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.
15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия.
15.30 – Музыкально-развлекательная программа «Веселые старты».
19.00 – 21.00 – Развлекательная театральная постановка при участии отдыхающих «Как Иван-дурак женился». Танцы.

08.08.2024г.

Четверг

8.00 – 8.15 – Зарядка на улице.
09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.
9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика.
10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе.
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
12.30 – 14.30 – Настольные игры.
14.00 – Лекция психолога «Прививка от стресса» (для всех желающих).
14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика.
15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.
15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия.
15.30 – Музыкально-развлекательная программа. Выступление ансамбля «Интерактив» с программой «Частушки» г. Абакан.
19.00 – 21.00 – Музыкально-развлекательная программа «Один в один». Танцы.

09.08.2024г.

Пятница

8.00 – 8.15 – Зарядка на улице.
09.00 - 18.00 – Лечебно-оздоровительные процедуры.
09.00 - 13.00 – Для тех, кто любит читать (работает библиотека).
09.00 - 12.00 – Занятия с психологом.
9.30 – 10.30 - Оздоровительная гимнастика.
10.30 – 12.00 - Спортивные мероприятия на свежем воздухе.
13.00 – Индивидуальные консультации психолога.
12.30 – 14.30 – Настольные игры.
14.30 – 15.30 – Оздоровительная гимнастика.
15.00 - 16.30 - Занятия с психологом.
15.30 – 16.30 – Спортивные мероприятия.
15.30 – Интерактивное мероприятие «Экскурсия по памятникам города Черногорска» Центральная городская библиотека г. Черногорска.
19.00 – 21.00 – Музыкально-развлекательная программа «До новых встреч». Танцы.

10.08.2024г.

Суббота

09.00 – 12.00 - Лечебно – оздоровительные процедуры.
12.00 – 19.00 – Свободное время.
19.00 - 21.00 - Танцы.

11.08.2024г.

Воскресенье

08.00 – 19.00 - Свободное время.
19.00 – 21.00 Танцы.

12.08.2024г.

Понедельник

08.00 – 12.00 - Свободное время.
12.30 - Обед.
ВЫЕЗД ОТДЫХАЮЩИХ

Приятного Вам отдыха!