**Утренняя зарядка.**

Утренняя зарядка выполняется по месту жительства, на придомовой территории по месту проживания (соблюдая социальную дистанцию 1,5 метра) или во дворе частного дома, или на дачном участке.

Все желающие выполняют упражнения, которые продемонстрируют инструкторы в прямом эфире.

Утренняя зарядка проводится в прямом эфире на сайтах: <https://vk.com/krsksportgid>

<https://instagram.com/krassport.ru?igshid=anmb5hzgpii3>.