**Specializace FITNESS I – jaro 2017**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Čas** | **Téma** | **Vyučující** | **Tělocvična** |
| 9.6. | 8,30 - 12 | Power jóga | Skotáková | Univerzální/úpolová |
|  | 12,30 – 15,30 | Hudba + základní kroky aerobiku + nejjednodušší metodika | Pokorná | pohybová |
| 16.6. | 8,30 - 12 | Warm up + dynam. strečink | Střeštíková | univerzální |
|  | 12,30 – 15,30 | Posilování s vahou vlastního těla  (stabilizace, různé svalové partie) | Vaculíková | pohybová |
| 23.6. | 8,30 - 12 | Posilování s náčiním (velké míče, overbally, bosu, flowtonic, gumičky, flexibar….) | Pokorná 8,30 – 10,30  (overbally, velké míče…)  Vaculíková 10,30 – 12 (flowtonic, flexibar) | univerzální |
|  | 12,30 – 15,30 | Kruhový trénink/bodystyling | Střeštíková | pohybová |