Specializace FITNESS I – jaro 2017

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