**Specializace FITNESS I**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Čas** | **Téma** | **Vyučující** | **Tělocvična** |
| 27.5. | 9 - 12 | Body and Mind - jóga | Alena Skotáková | úpolová |
|  | 12 - 15 | Posilování s vahou vlastního těla, s využitím pomůcek | Pavlína Vaculíková | pohybová |
| 3.6. | 9,30 - 12 | Kettlebelly | Jan Šenkýř | univerzální |
|  | 12 - 15 | Posilování s využitím pomůcek | Pavlína Vaculíková | univerzální |
| 10.6. | 9 - 12 | Pilates | Alena Pokorná | úpolová |
|  | 12 - 15 | Kruhový trénink | Radka Střeštíková | pohybová |
|  |  |  |  |  |