

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