

Dance aerobic s Adélou



Lektor: Bc. Adéla Petroušová
(vícemistryně evropy ve sportovním aerobiku, Aerobic Instructor)
Místo: Hala ZŠ Hovorčovice, Revoluční č.903

AEROBIK - Kondiční cvičení (krokové formace) při hudbě, intenzita a obtížnost je přizpůsobena klientům, kteří lekci navštíví. Význam: rozvoj oběhové soustavy, zvýšení úrovně vytrvalosti, výkonnosti a spalování tuků. Příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu.

BODYSTILING - Polovinu lekce klasický aerobik ve středním tempu a zbytek lekce posilování s využitím fitness nářadí. Význam: redukce nadváhy, zlepšování svalové vytrvalosti a zpevnění celého těla.

AEROBIK DANCE - Krokové formace stavěné do zajímavých, zábavných choreografií, kde se využívají různé cvičební prvky, nebo taneční prvky s využitím improvizace. Význam: rozvoj oběhové soustavy, spalování tuků, koordinace rukou a nohou, orientace v prostoru, není vhodný pro úplné začátečníky vzhledem k složitějším choreografiím a vyššímu tempu.

Kontakt: Bc. Adéla Petroušová

Tel.:775 562 789, E-mail: Adelka-email@seznam.cz

Každé pondělí
19:00-20:00
a úterý
18:15-19:15