

Plán kroužku Aerobic a moderní tance 2018/ 2019 – pondělí

Září:	2	<i>Seznámení s vnitřním řádem DDM, Zásady bezpečnosti, základy rytmiky, představení tanečních stylů</i>
Říjen:	4	<i>Stretching, základní kroky aerobiku – side to side, leg curl, tep, Jednoduché sestavy, Posilovací cviky – ruce, břicho, hýždě</i>
Listopad	4	<i>Základy zumby, sestavy aerobiku – knee up, step touch, Posilovací cviky – nohy, břicho, hýždě, zumba – choreografie Nácvik vánočního vystoupení pro rodiče</i>
Prosinec	4	<i>Posilovací aerobik, cvičení s gymbalem, nácvik složitějších choreografií – Step touch L, Grapevine, pivot Nácvik vánočního vystoupení pro rodiče</i>
Leden	4	<i>Choreografie zumba, taneční aerobik, posilovací cvičení, prvky street dance, house, aerobik – mambo, side to side, knee up, step tap</i>
Únor	3	<i>Posilovací cvičení, taneční choreografie, Zumba, aerobik, kickbox aerobik, street dance choreografie</i>
Březen	4	<i>Zumba, aerobik, nácvik složitějších choreografií, fitness, nácvik soutěžní choreografie, street dance a house</i>
Duben	5	<i>Nácvik soutěžní choreografie, posilovací cvičení, sestavy aerobik, zumba, street dance,</i>
Květen	4	<i>Nácvik představení na Akademii, fitness, choreografie aerobik – chassé, pivot, reverse, street dance, house, zumba</i>
Červen	3	<i>Akademie</i>