

Plán kroužku Aerobic 2017/ 2018 - středa

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

