
Aerobik

Pořadatel: KTV MFF UK

Organizátor: Doc. Blahušová Eva, wellness@cbox.cz

Místo: Sportovní centrum UK Hostivař – sály A1 a A2 lektorka:

Časový rozvrh: - sál A1:

08:30 - 9:30 Core trénink	Eva Blahušová
09:45 - 10:45 Body styling	Klára Buzková
11:00 - 12:00 Dance aerobic	Kateřina Feitová
12:15 - 13:15 Flexi bar	Ivana Vladyková
13:30 - 14:30 Step aerobik	Hana Fryšová

Časový rozvrh: - sál A2:

08:30 - 9:30 Fitness joga	Klára Buzková
09:45 - 10:45 Pilates dance	Kristina Bertošová
11:00 - 12:00 Fit Ball – rehabilitace	Kristina Bertošová
12:15 - 13:15 Power joga	Kateřina Feitová
13:30 - 14:30 Wellness joga	Kamila Černá

Účastníci: studenti a zaměstnanci UK

.....

