

---

# Aerobik

---

<i>Pořadatel:</i>	1.LF
<i>Organizátor:</i>	Mgr. Eliška Očecová, Mgr. Michaela Šimková
<i>Místo:</i>	Sportovní centrum UK Hostivař - sály A1, A2, sál pro úpoly
<i>Čas:</i>	9:00 - 15:00
<i>Kapacita:</i>	Dle programu (12-30 osob / lekce)
<i>Přihlášky:</i>	eliska.ocecova@lf1.cuni.cz, michaela.simkova@lf1.cuni.cz
<i>Prezence:</i>	Na začátku každé hodiny
<i>Program:</i>	A1 : 9:00 - 10:00 - Kruhový trénink - Kamila Kordíková 10:15 - 11:15 - Pilates - Eliška Očecová 11:30 - 12:30 - Bosu - Michaela Šimková  12:45 - 13:45 - Rope skipping - Jana Černá  A2 : 9:00 - 10:00 - Power joga - Kateřina Feitová 10:15 - 11:15 - Step aerobik - Kamila Kordíková 11:30 - 12:30 - Zdravá záda – Klára Buzková 12:45 - 13:45 - Fit ball - Ivana Vladyková Úpolový sál - 14:00 - 14:30 - TRX - Michaela Šimková 14:30 - 15:00 - TRX - Michaela Šimková
<i>Poznámka:</i>	Změny v rozvrhu vyhrazeny

