
Aerobik / Body and Mind

Rektorský sportovní den 16. 5. 2018 – Aerobik, Body and Mind :

Během RSD 16. 5. 2018 se uskutečnilo, můžeme říci již tradičně, cvičení aerobních forem (step choreo, zumba, kardio dance, kruhový trénink, TRX) a cvičení Body and Mind (joga – ranní probuzení, vinyasa yoga, pilates, dance pilates, flexi-bar). Program probíhal ve SCUUK Hostivař v sálech A1 a A2 ve 12ti cvičebních lekcích od 9 do 16 hod. a celkový počet 185 zúčastněných zahrnuje především studentky, ale i několik studentů, učitelů a zaměstnanců UK.

Ze spokojenosti všech cvičících bylo patrné, že program naplnil jejich očekávání.

Děkuji všem lektorkám za odborné vedení a vytvoření příjemné atmosféry lekcí.

V Praze 17. 5. 2018, Růžena Kosová, KTV PF UK