
Aqua fitness

V rámci lekce Aqua fitness se sešlo 32 účastníků, mezi kterými byli ženy i muži.

Vyzkoušeli si během ukázkové lekce koordinační schopnosti ve vodním prostředí pomocí jednoduchých prvků za doprovodu hudby.

A to nejprve s pomocí vlastního těla a v druhé části hodiny i s některými plaveckými pomůckami v mělké i hluboké části bazénu.

Během celé lekce byl kladem důraz, nejen na dobrou náladu, ale též na správné provedené jednotlivých cviků.