Aqua aerobik, plavání

**Vyučující:** Mgr. Klára Kovaříková, Ph.D.

**Rozsah:** 0/1, Z, 1 kr.

**Rozvrh:  čtvrtek** 12:45-13:30

**Místo výuky:  bazén SCUK**

Aqua aerobik je skvělá příležitost procvičit se tělo ve vodě. Lekce je složená jak ze cvičení
s hudbou, tak z volného plavání na začátku (rozplavání) a na konci hodiny. Obsahem aqua cvičení s hudbou jsou převážně dynamické cviky (běh, poskoky, prvky aqua aerobiku, ale také posilovací a protahovací cvičení ve vodě. Pro zpestření je aqua aerobik obohacen vodními hrami a různými pomůckami do vody.

Po domluvě je možné, aby hodinu navštěvovali i studenti, kteří nemají zájem o vedené hodiny aqua aerobiku, ale mají zájem o volné plavání.