**Aqua aerobik**

Lekce aqua aerobiku jsou určeny všem, kteří mají zájem si procvičit tělo ve vodě. Obsahem lekce 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.