**Kondiční trénink**

Kondiční lekce je zaměřena na rozvoj síly a aerobní vytrvalosti. Část lekce je věnována rychlému cvičení s hudbou - jednoduché základní kroky se opakují a skládají dohromady v krátkou sestavu. Další část lekce je zaměřena na posilování a zpevnění celého těla. Součástí lekce je delší závěrečné kompenzační cvičení. V průběhu semestru se v lekcích střídá kruhový trénink, intervalový trénink, různé druhy náčiní (step, bosu, TRX, gumy, tyče, atd.).