

NEPOSTRADATELNÍ 2

ANEB AEROBIC MARATÓN S LEGENDAMI

5. 11. 2016 - PRAHA

PROGRAM AKCE

7.00 - 9.00

REGISTRACE A PŘÍCHOD ÚČASTNÍKŮ

9.00

SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ

9.10 - 10.00

1. LEKCE (TRIO - AEROBIC WARM UP SHOW)

Zábavná choreografie tanečního aerobiku, kterou budou prezentovat postupně všichni tři členové v minulosti světového týmu č.1 s malým bonusem na závěr. Trio je zárukou toho nejlepšího startu a navození té pravé „hot“ atmosféry...

10.00 - 10.10

1. PŘESTÁVKA (10 MIN)

10.10 - 11.00

2. LEKCE (DAVID – KICKBOX AEROBIC)

Pamatujete si na Davidův Kickbox aerobik z konce 90 let? Pravda, je to již nějaký pátek, tudíž je možné, že již mnoho z Vás ne. Nevadí. Těšit se můžete na neskutečný proud energie z pódia za doprovodu skvělé hudby. Čeká Vás jednoduchá navazující choreografie v „bubble jump“ rytmu. Vyzkoušíte si pohyby, při kterých se můžete nejen skvěle bavit, ale připadat si jaksi neohroženě akčně. Jelikož David si již nepamatuje, kdy to naposledy předcvičoval, tak se na tuto show poctivě připravuje již od začátku roku.

11.00 - 11.10

2. PŘESTÁVKA (10 MIN)

11.10 - 12.00

3. LEKCE (VAŠEK - ENERGY DANCE)

Vy, mladší ročníky si možná myslíte, že Vašek = power jóga. Což Vám nebereme, ale jako my všichni i on začínal s aerobikem a kdysi řádil a vytáčel se na pódiu jako tornádo. Zkrátka Energy Dance jako hrom. Prohlásil, že si nikdy nic tenkrát dopředu nepřipravoval, jen si pustil na kazetě či cd skvělou dance music a nechal se zkrátka unášet. Takže ani tentokrát své pravidlo neporuší, neprozradí, co si na Vás připravil, ale jak ho známe, tak to bude na 100% jedna velká adrenalinová show pod vedením skvělého lektora body and mind.

12.00 - 13.00

3. PŘESTÁVKA (60 MIN OBĚD)

13.00 - 13.50

4. LEKCE (DAN - AEROBIC CLASS)

Pokud si myslíte, že aerobic je mrtvý a nudný, tak Dan Vás vyvede s omylu raz dva. Naučí a pobaví svou choreografií kohokoli, kdo jen umí chodit a trošku slyší rytmus. Přátelé vysoká škola výuky aerobiku pro absolutně kohokoliv. To bude Aerobic class s Danem

13.50 - 14.10
4. PŘESTÁVKA (10 MIN)

14.15 - 15.20
5. LEKCE (SPOLEČNÁ LEKCE VŠECH LEKTORŮ)

V této lekci vás čeká překvapení.

15.20 - 15.25
5. PŘESTÁVKA

15.25 - 16.10
6. LEKCE (VAŠEK - POWER JÓGA)

Přece to nejlepší a nejstylovější na závěr! To, co vám můžeme po celém dni nabídnout vám nejen protáhne svaly, ale i pohladí duši. Bude se jednat o zklidňující lekci power jógy pod vedením jejího nejznámějšího lektora široko daleko.

NEPOSTRADATELNÍ 2

ANEB AEROBIK MARATÓN S LEGENDAMI

5.11.2016

ČAS: 9 - 16H

SPORTOVNÍ HALA JEDENÁCTKA
MÍROVÉHO Hnutí, PRAHA 11 – CHODOV

Aktuální informace na: www.nepostradatelni.cz