

13. 5. 2015 – REKTORSKÝ DEN – AEROBIK

Ve středu 13. 5. 2015 se v hostivařském sportovním centru Univerzity Karlovy konal rektorský sportovní den. Jeho jedna část – aerobik – probíhala zároveň ve dvou aerobních sálech. Program běžel od 9:00 do 15:00. Všech devíti naplánovaných cvičebních lekcí se zúčastnilo celkem 115 studentek a studentů:

9:00 – Kruhový trénink – 7 cvičících

9:00 – Power yoga – 25 cvičících

10:15 – Pilates – 22 cvičících

10:15 – Step aerobik – 13 cvičících

11: 30 – Bosu – 11 cvičících

11:30 – Zdravá záda – 14 cvičících

12:45 – Rope skipping – 9 cvičících

12:45 – Fit ball – 9 cvičících

14:00 – TRX 1 – 3 cvičící

14:30 – TRX 2 – 2 cvičící

Celý program se dle mého názoru vydařil a spokojeni odcházeli jak cvičenci, tak lektoři.

V Praze dne 18. 5. 2015

Michaela Šimková

ÚTV 1. LF UK