Программа обучения "Базовая аэробика"

Екатеринбург, Россия

Урало-Сибирский Университет приглашает всех желающих в школу фитнеса!
Программа обучения "Базовая аэробика":
1. Основы биомеханики, физиологии организма.
2. Краткое описание аэробики как направления фитнеса, виды аэробики, цели и значение аэробики как вида спорта, противопоказания к занятиям аэробикой, влияние аэробики на организм человека.
3. Техника работы инструктора по классической аэробике.
4. Основные шаги базовой аэробики.
5. Методы построения связок классической аэробики. Теория и практика.
6. Основы построения тренировочного процесса при занятиях аэробикой. Правильное построение урока классической аэробики.

Подробности можно узнать по телефону или на сайте

Цена: **7 500 руб.**	Тип объявления: Услуги, предлагаю	Торг: уместен
Степанова Татьяна	**8 (343) 388-05-23**	**ул. Мамина-Сибиряка, д. 36, оф. 406**