

AEROBIKOS PRADMENYS

BŪRELIO VADOVĖ - KRISTINA VAIDILIENĖ

Aerobika - fizinių pratimų ir muzikos visuma, kurios tikslas pagerinti ir sustiprinti širdies - kraujagyslių, kvėpavimo sistemos bei raumenų darbą.

Aerobikos užsiėmimai padės sustiprinti viso kūno raumenus, ugdys ištvermę, jėgą, koordinaciją. Sportuojantieji ne tik stiprins sveikatą, bet ir išmoks įvairių aerobikos junginių, net šokių, kuriuos galės atlikti namuose ar draugų būryje. Sportuojantieji šauniai leis laiką ir išmoks atsipalaiduoti, patogiai įsitaisę ant kilimėlių.

Užsiėmimai skirti mergaitėms, bet gali dalyvauti ir berniukai!!!

