

DAN PILATESA IN AEROBIKE 2018

KONGRES GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE

URA	OPIS VADBE	PREDAVATELJ	VADBA/PREDAVANJE
9.00 - 9.55	VADBA V NOSEČNOSTI	MOJCA KISOVEC	AEROBIKA vadba
9.00 - 9.55	MIOFASCIALNI TRENING	ŽIVA OLUP	PILATES vadba
10.00 - 10.55	STRONG BY ZUMBA	TADEJA MARKOJA ZEČEVIČ	AEROBIKA vadba
10.00 - 10.55	NADALJEVALNI PILATES	TINA LOZEJ	PILATES vadba
11.00 - 12.30	ILIOPSOAS - INTEGRACIJA SPOZNANJA V PRAKSO	ANASTASYA BARANOVSKA	Skupno predavanje AER in PIL
12.30 - 13.30	<i>odmor</i>		
13.30 - 14.25	ENERGY STEP	SIMON TOMEČ	AEROBIKA vadba
13.30 - 14.25	PILATES ZA NOSEČNICE	VEDRANA FILIPIČ	PILATES vadba
14.25 - 15.55	BOOTCAMP	MATEJ CANKAR	AEROBIKA vadba
14.25 - 15.55	KAKO UPORABITI PILATES PRI STRANKAH S SKOLIOZO?	NINA BAŠA	PILATES predavanje
16.00 - 16.55	ZUMBA FITNES	TADEJA MARKOJA ZEČEVIČ	AEROBIKA vadba
16.00 - 16.55	KOMPENZACIJSKA VADBA OB SEDEČEM NAČINU ŽIVLJENJA	BARBARA SUBOTIČ	PILATES vadba
17.00 - 17.55	PILOXING	ANDREA DRONJAK	Skupna vadba AER in PIL