

SPIS TREŚCI

1. Fitness a rekreacja ruchowa	5
2. Geneza ruchu fitness oraz form wchodzących w skład tego kierunku	7
3. Klasyfikacja gimnastycznych form fitness	10
4. Teoretyczne podstawy muzyki	16
5. Choreografia w zajęciach fitness	19
6. Organizacja zajęć fitness	24
7. Przykładowe ćwiczenia wzmacniające	29
8. Podstawy żywienia	35
Literatura	39