

1. Kierunki rozwoju form gimnastyczno-tanecznych	7
1.1. Gimnastyka jazzowa	15
1.2. Aerobik	20
1.3. Stretching	24
1.4. Callanetics	29
1.5. Breakdance	33
1.6. Pojęcie gim-tańca	36
2. Zajęcia aerobowe w klubach fitness	38
2.1. Kryteria podziału	42
2.2. Formy zajęć	45
2.2.1. Pierwsze formy gim-tańca	46
2.2.2. Formy ogólnorozwojowe	47
2.2.3. Formy z przyborami lub przyrządami (oporem zewnętrznym)	54
2.2.4. Formy taneczne	72
3. Aerobik – kompendium metodyczne	79
3.1. Struktura zajęć	80
3.2. Proces dydaktyczny	88
3.3. Muzyka w aerobiku	93
3.4. Kroki bazowe	98
3.5. Kroki bazowe, a intensywność zajęć	105
3.6. Choreografia	108
3.7. Tranzycje	115
3.8. Impakt	118
3.9. Instruktor	120
4. Aspekt fizjologiczno-zdrowotny zajęć aerobowych przy muzyce	125
4.1. Charakterystyka wysiłku fizycznego	129
4.2. Intensywność wysiłku	131
4.3. Aktywna regeneracja	137
5. Aerobik czy fitness	140
6. Fitness - tendencje i kierunki rozwoju	145
7. Być FIT w XXI wieku	152
Bibliografia	156