

AEROBIC OCH STEP UP

KURSPLAN

Välkommen	½ lektion
Rörelseskolning och Basic Steps	3 lektioner
Programuppbyggnad samt olika typer av pass	1 lektion
Aerobic-pass	1 ½ lektion
Musik och blockuppbyggnad	3 lektioner
Kommunikation/Cueing	2 lektioner
Koreografi	3 lektioner
Step Up-pass	1 ½ lektion
Att leda	3 lektioner
Avslutning	½ lektion

Totalt	20 lektioner
--------	--------------