|  |
| --- |
| **Kovo mėn.** |
| **Aerobika** |
| ***Pamoka*** | ***Veiklos pobūdis*** | ***Nuoroda į veiklas*** |
| 1 | **Dinaminė tempimo pratimų ir kvėpavimo mankšta**  | <https://www.youtube.com/watch?v=40huT7fdMD0> |
| 2 | **Širdies stiprinimo mankšta** | <https://www.youtube.com/watch?v=bo0JtxreZaw&list=PLt-flBMY3FLQ2vIQp2cV7YilJmmi33v7x&index=5> |
| 3 | **Mankšta prie stalo** | <https://www.youtube.com/watch?v=nzW5tnh11zs&list=PLt-flBMY3FLQ2vIQp2cV7YilJmmi33v7x&index=4> |
| 4 | **Intensyvi mankšta „Tabata“** | <https://www.youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8> |
| 5 | **Akių joga** | <https://www.youtube.com/watch?v=PAsnukgxmAc&list=PLt-flBMY3FLQBKfscs3OzJID8tVs5R8jb&index=1> |
| 6 | **Lengvo intensyvumo mankšta ant kėdės** | <https://www.youtube.com/watch?v=gAOvcIx8GJY> |
| 7 | **Mankšta skirta nugaros ir pilvo raumenims stiprinti** | <https://www.youtube.com/watch?v=2nRfo5K10uo> |