* **лассическая аэробика.** Классическая аэробика включает в себя стандартный набор базовых движений. Целью классической аэробики является улучшение физической формы и укрепление здоровья.
* **Аквааэробика.** Аэробике в воде посвящена отдельная статья [«Аквааэробика: польза и противопоказания»](https://chudesalegko.ru/akvaaerobika-polza-i-protivopokazaniya/).
* **Танцевальная аэробика.** Суть этого вида аэробики в выполнении танцевальных упражнений характерных определенным [танцам](https://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/) под соответствующую музыку. Например: танго-аэробика, хип-хоп аэробика, латино-аэробика, фанк-аэробика, сальса-аэробика и многие другие.
* **Степ-аэробика.** О степ-аэробике можно прочесть в отдельной статье  [«Польза степ-аэробики»](https://chudesalegko.ru/polza-step-aerobiki/).
* **Фитбол-аэробика.** Упражнения выполняются со специальным надувным мячом.
* **Силовая аэробика.** Упражнения выполняются со специальным силовым оборудованием или отягощением.  Существует несколько разных направлений силовой аэробики.
* **Спортивная аэробика.** Данный вид аэробики включает в себя  элементы из аэробики, [акробатики](https://chudesalegko.ru/akrobatika-vidy-polza-protivopokazaniya-akrobatika-dlya-detej-i-vzroslyx/), гимнастики и различных [танцев](https://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/). Данный вид аэробики подходит то