

Бассейн, расписание с 4 февраля по 10 февраля

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	Aqua Combat <i>Евгений</i>		Aqua Noodles <i>Нелли</i>	Aqua Mix <i>Надежда</i>	Aqua Sculpt <i>Полина</i>		
11:00		Aqua Sculpt <i>Полина</i>					Aqua Intro <i>Полина</i>
12:00				Aqua Boots <i>Олеся</i>			
13:00	(\$\$\$ секция) «Аква-мама» <i>Надежда</i>			(\$\$\$ секция) «Аква-мама» <i>Надежда</i>		Aqua Sculpt <i>Нелли</i>	
14:00	Aqua Sculpt <i>Надежда</i>						
19:00	Aqua Boots <i>Полина</i>			Aqua Circuit <i>Полина</i>			
20:00		Aqua Sculpt <i>Надежда</i>	Aqua Sculpt <i>Полина</i>				

Аква аэробика для начинающих и любого уровня подготовки

Aqua Intro

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: любой

Программа для начинающих, позволит освоить технику базовых элементов и основных движений аквааэробики.

Аква аэробика для среднего и продвинутого уровня

Aqua Sculpt

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний

Занятие направленное на проработку основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ног и рук. Вы сможете быстро достичь результата в полной мере используя сопротивление воды.

Aqua Boots

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний и высокий

Занятие с применением специальных аква-ботинок, направленное преимущественно на развитие силы основных мышечных групп. Аква-ботинки, аква-пояса и другое оборудование поможет достичь желаемых результатов.

Aqua Noodles

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний и продвинутый

Занятие направлено на развитие аэробно-силовой выносливости, гибкости и координации. С использованием дополнительного оборудования Noodles.

Aqua ABS

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний

Силовое занятие, направленное на развитие мышц брюшного пресса и спины. С использованием дополнительного оборудования аква-пояса и аква-перчаток.

Aqua Combat

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний и продвинутый. Силовое занятие, направленное на развитие координационных способностей и тренировки всех мышечных групп. С использованием дополнительного оборудования аква-пояса и накладок на руки.

Aqua Deep

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний и высокий

Занятие с применением специальных перчаток. Вы узнаете на сколько разнообразными и интересными могут быть упражнения в воде.

Aqua Mix

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний и высокий

Занятие с применением различного оборудования, направленное на развитие силы основных мышечных групп. Аква – гантели, аква Noodles и другое оборудование поможет достичь желаемых результатов.

Aqua Circuit

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний и высокий. Круговая тренировка построенная на использовании различного оборудования с интервалами аэробной и силовой работы.