

## Бассейн, расписание со 16 СЕНТЯБРЯ ПО 22 СЕНТЯБРЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	<b>Aqua Mix</b> <i>Евгений</i>		<b>Aqua Sculpt</b> <i>Нелли</i>	<b>Aqua Mix</b> <i>Надежда</i>	<b>Aqua Sculpt</b> <i>Евгений</i>		
11:00		<b>Aqua Sculpt</b> <i>Полина</i>					<b>Aqua Intro</b> <i>Полина</i>
12:00							
13:00						<b>Aqua Sculpt</b> <i>Нелли</i>	
14:00							
19:00	<b>Aqua Boots</b> <i>Полина</i>			<b>Aqua Circuit</b> <i>Полина</i>			
20:00			<b>Aqua Sculpt</b> <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 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.