

## Аква расписание с 8 по 14 апреля

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>09:00</b>		<b>Aqua Sculpt</b> Екатерина		<b>Aqua Sculpt</b> Екатерина			
<b>10:00</b>	<b>Aqua Mix</b> Евгений		<b>Aqua Interval</b> Валерий		<b>Aqua Mix</b> Евгений		<b>Aqua MIX</b> Александр
<b>11:00</b>							
<b>13:00</b>						<b>Aqua Sculpt</b> Нелли	
<b>19:00</b>	<b>Aqua Interval</b> Валерий						
<b>20:00</b>		<b>Aqua Sculpt</b> Марина		<b>Aqua Interval</b> Марина			

### 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.

Используемое оборудование: пояс, перчатки, аква-гантели, аква-лапы.

#### **Aqua Mix**

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: средний и высокий

Занятие с применением различного оборудования, направленное на развитие силы и выносливости основных групп мышц.

Используемое оборудование: пояс, перчатки, аква – гантели, аква Noodles и другое оборудование поможет достичь желаемых результатов.

#### **Aqua Interval**

Продолжительность урока: 45 мин

Уровень подготовки: высокий.

Интервальная тренировка. Чередование силовых и аэробных интервалов. Занятие способствует повышению выносливости основных групп мышц.

Используемое оборудование: пояс, перчатки, аква – гантели, аква Noodles и другое оборудование поможет достичь желаемых результатов.

### Аква аэробика для будущих мам

#### **Секция «Аква мама»**

Занятие для будущих мам. Основная направленность заключается в улучшении самочувствия в период беременности, укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем будущей мамы. Программа «Аква мама» укрепляет основные группы мышц, подготавливает к предстоящему родовому процессу, а также служит отличной профилактикой варикозной болезни и проблем с пищеварением.

**Предварительная запись производится на рецепции клуба.**