

Аква расписание с 17 – 23 июня

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

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.