

БАСЕЙН

ВОДНЫЕ ПРОГРАММЫ



ПН | 22.04

ВТ | 23.04

СР | 24.04

ЧТ | 25.04

ПТ | 26.04

СБ | 27.04

ВС | 28.04

10:15 AQUA-MIX Марина Изотова	10:15 AQUA-MIX Елизавета Майер	10:15 AQUA-LOW Александра Свеженцева	10:15 AQUA-TABATA Александра Свеженцева	10:15 AQUA-MIX Александра Свеженцева	13:15 AQUA-POWER Марина Изотова	12:15 AQUA-FIGHT Иван Артемьев
11:15 AQUA-CIRCLE Екатерина Выборнова	11:15 AQUA-FLOWERS Екатерина Выборнова	11:15 AQUA-POWER Екатерина Выборнова	11:15 AQUA-NOODLES Елизавета Майер	11:15 AQUA-FIGHT Марина Изотова		
13:15 AQUA-МАМА Екатерина Выборнова				13:15 AQUA-МАМА Александра Свеженцева		

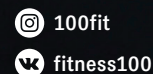
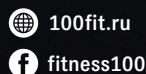
**ДРУЗЬЯ,
ПРОСИМ ВАС
ОБРАТИТЬ
ВНИМАНИЕ
НА ПРАВИЛА
ПОСЕЩЕНИЯ
ТЕРРИТОРИИ
БАСЕЙНА**

- НА ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТСКИЕ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ЗАПИСАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
- НА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ДОРОЖКЕ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ 6 ЧЕЛОВЕК ОДНОВРЕМЕННО
- В ДЕТСКОМ БАСЕЙНЕ НА ЗАНЯТИЯХ АКВА-ВАВУ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ 5 ЧЕЛОВЕК ОДНОВРЕМЕННО

19:15 AQUA-NOODLES Дарья Думановская	19:15 AQUA-LOW Елизавета Майер			19:15 AQUA-FREESTYLE Дарья Думановская
20:15 AQUA-TABATA Дарья Думановская	20:15 AQUA-ENERGY Елизавета Майер	20:15 AQUA-FIGHT Марина Изотова	20:15 AQUA-ENERGY Елизавета Майер	20:15 AQUA-TABATA Дарья Думановская

Расписание детских водных программ смотрите в JUNIOR CLUB. Посещение осуществляется по абонеентам. Подробности в сервис-службе.

- Предварительная запись
- Дополнительная оплата



8 495 970 14 14

ВЗРОСЛЫЕ ГРУППОВЫЕ УРОКИ

AQUA-B+	Уроки для начинающих. Знакомство с азами аквааэробики. Изучение базовых элементов, обучение дыханию, мышечному балансу, самоконтролю. Низкая интенсивность.	30-45 МИН.
AQUA-NOODLES	Аквааэробика с использованием специальной гибкой палки – Noodles. Развивает координацию движений. Средняя интенсивность.	45 МИН.
AQUA-MIX	В уроке используется сочетание нескольких программ, что помогает отодвинуть утомление и оптимизировать тренировку. Гармоничная нагрузка на все мышечные группы. Для всех уровней подготовленности.	45 МИН.
AQUA-LOW	Урок с использованием специального оборудования goger, направленный на тренировку мышц ног и брюшного пресса. Рекомендуется для подготовленных.	45 МИН.
AQUA-FLOWERS	Урок с использованием специального оборудования. Отлично поднимает настроение и приводит мышцы в тонус. Тренировка для мышц спины, рук и пресса. Для среднего уровня подготовленности.	45 МИН.
AQUA-MAMA	Занятие для беременных. Сочетание упражнений из аквааэробики, растяжки и специальных техник дыхания позволяют подготовиться маме и ребёнку к предстоящим родам. Интенсивность низкая.	45 МИН.
AQUA-POWER	Силовой урок со специальным оборудованием. Рекомендуется для подготовленных.	45 МИН.
AQUA-C	Интервальная тренировка в воде. Рекомендуется для подготовленных.	45 МИН.
AQUA-SWIM	Аквааэробика с элементами плавания. Различные проплыты и гребковые движения, направлены на развитие координации движений, скорости и силы гребка. Для всех уровней подготовленности. Интенсивность средняя.	45 МИН.
AQUA-FIGHT	Урок с элементами восточных единоборств. Рекомендовано для подготовленных.	45 МИН.
AQUA-TABATA	Высокоинтенсивная интервальная тренировка по аквааэробике. В настоящее время это лучшая методика жиросжигания в мире!	45 МИН.
AQUA-CIRCLE	Круговая тренировка в воде с комплексной нагрузкой на весь организм. Для всех уровней подготовленности.	45 МИН.

ДЕТСКИЕ ГРУППОВЫЕ УРОКИ

АКВА-БЕБИ 1 (1,2-2 ГОДА)	Знакомство детей с водной средой, закаливание. Совместное занятие детей с родителями. До 2-х лет.	30 МИН.
АКВА-БЕБИ 2 (2-3 ГОДА)	Знакомство детей с водной средой, закаливание. Совместное занятие детей с родителями. От 2 лет.	30 МИН.
ФИТ-АКВА 1 (4-6 ЛЕТ)	Знакомство детей с водной средой, развитие навыков плавания.	30 МИН.
ФИТ-АКВА 2 (7-10 ЛЕТ)	Обучение плаванию, совершенствование техники плавания. Урок для детей, уже умеющих держаться на воде.	45 МИН.
ФИТ-АКВА 3 (11-14 ЛЕТ)	Обучение плаванию, совершенствование техники плавания.	45 МИН.

ВЗРОСЛЫЕ КОММЕРЧЕСКИЕ СТУДИИ

SWIMMING INTRO (ОТ 15 ЛЕТ)	Обучение основам здорового и рационального плавания (техника дыхания, правильное положение тела, постановка работы ног). Тренировка только для взрослых.	55 МИН.
SWIMMING PRO (ОТ 15 ЛЕТ)	Обучение и совершенствование всех стилей спортивного плавания (постановка работы руками, эффективность гребка, согласование работы рук и ног с дыханием, совершенствование техники выполнения стартов и поворотов) Тренировка только для взрослых. Рекомендуется предварительно посетить SWIMMING INTRO.	55 МИН.

ДЕТСКИЕ КОММЕРЧЕСКИЕ СТУДИИ

СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ФАВОРИТ 6-8 ЛЕТ	Обучение технике плавания. Спортивная тренировка, подготовка к соревнованиям.	55 МИН.
СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ ЛИДЕР 8-12 ЛЕТ	Обучение технике плавания. Спортивная тренировка, подготовка к соревнованиям.	60 МИН.
СТУДИЯ АКВА-БЕБИ (0,2-1,2 / 1,2-2 ГОДА)	Знакомство детей с водной средой, закаливание. Совместное занятие детей с родителями. От 2 месяцев.	30 МИН.