

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
7:15		AQUA MIX Кочеткова Юлия		BT AQUA Дульнева Ульяна				
8:00	AQUA ABC Винокурова Наталья		AQUA ABC Кочеткова Юлия		AQUA NOODLES Винокурова Наталья			
11:10						AQUA MIX Дульнева Ульяна	AQUA МАМА Винокурова Наталья	
12:00							SWIMMING 3-5 лет Кузнецов Дмитрий	
12:10	AQUA DANCE Дульнева Ульяна		BT AQUA Винокурова Наталья		AQUA SUPERSculPT Дульнева Ульяна			
12:15						SWIMMING 3-5 лет Постников Игнат		
13:00		AQUA MIX Кочеткова Юлия		AQUA SUPERSculPT Винокурова Наталья			AQUA ABC Винокурова Наталья	
14:00						SWIMMING 6-8 лет Конкин Денис	SWIMMING 6-8 лет Радаева Екатерина	
15:15						SWIMMING 9-13 лет Конкин Денис	SWIMMING 9-13 лет Радаева Екатерина	
16:00			Детский сад Игнат, Кирилл					
18:10		AQUA МАМА Дульнева Ульяна			AQUA MIX Савинов Кирилл			
18:30								
19:00			SWIMMING KIDS Постников Игнат	SWIMMING KIDS Савинов Кирилл				
			AQUA SUPERSculPT Савинов Кирилл	AQUA MIX Кочеткова Юлия				
19:30	AQUA DUMBELLS Дульнева Ульяна	AQUA RUN&GO Дульнева Ульяна						
20:15		SWIMM PRO Коркина Юлия		SWIMM PRO Савинов Кирилл				
21:30			WATER POLO Кузнецов Дмитрий					

Описание водных программ	Описание специализированных программ по плаванию	Правила посещения водной зоны	
Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности.			
BT Aqua	SwimmPro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Просим пользоваться душем перед посещением (бассейна, сауны, турецкой парной). 2. Рекомендуем вам перемещаться по бассейну в резиновой обуви. 3. Во время групповых занятий в бассейне зона для плавания ограничена. 4. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения профилактических работ. 5. Посещать бассейн детям от 3 до 12 лет разрешается только в сопровождении тренера, при проведении персональной тренировки, либо в сопровождении родителя. 6. Не разрешается прыгать с бортиков. 7. Посещение бассейна исключительно в плавательных шапочках. 8. Не разрешается ходить и бегать по бортику бассейна. 9. При использовании какого-либо снаряжения в воде необходима осторожность, чтобы не нанести вред окружающим. 10. Вы можете заниматься в бассейне с тренером персонально. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовлетворения от занятий. 11. Просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту, убирать инвентарь и полотенца. 12. Прием пищи и напитков в бассейне разрешен только в зоне аква-баре. 13. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по Аква-аэробике, не соответствующее его уровню подготовленности. Тренер имеет право не допустить ребенка на детское групповое занятие, не соответствующее возрасту. 14. Правила пользования специальным оборудованием объясняются тренером. 15. Не оставлять ценные вещи без присмотра. 	
Глубина: на мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - урок направлен на освоение своего положения тела в воде с различным оборудованием, на освоение базовых движений руками и ногами с использованием элементарных передвижений. Особое внимание уделяется развитию навыка правильной осанки. Â 45 мин.	Глубина: на плавательных дорожках в глубоком бассейне. Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, различные отягощения. - тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой спортивного плавания. Урок для любого уровня подготовленности. Â 45-55 мин.		
Aqua Dumbbells	Swimming kids		
Глубина: на мелкой или глубокой воде Оборудование: гантели, пояс. -урок направлен на развитие силовой выносливости, проработку всех основных мышечных групп. Â 45 мин.	Глубина: на мелкой воде и глубокой воде Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, игрушки. - урок направлен на совершенствование техники основных стилей плавания. Проводится в игровой и соревновательной форме. Â 30 - 45 мин.		
Aqua Mix	Swimming 3-5 лет		
Глубина: на мелкой или глубокой воде. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс -урок направлен на проработку основных мышечных групп, на развитие общей выносливости и силы. Урок для подготовленных. Â 45 мин	Глубина: на мелкой воде Оборудование: плавательные доски, игрушки. - урок направлен на освоение детей в воде, на обучение стабилизации положения тела в воде, а также на формирование навыка правильного дыхания. Проводится в игровой форме. Â 35-40 мин.		
Aqua Noodles	Swimming 6-8 лет		
Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс. -отличная кардио-тренировка с элементами силовой нагрузки для основных мышечных групп. Â 45 мин.	Глубина: на мелкой воде Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, игрушки. - урок направлен на совершенствование техники основных стилей плавания. Проводится в игровой и соревновательной форме. Â 35-40 мин.		
Aqua SuperSculpt	Swimming 9-13 лет		
Глубина: на мелкой или глубокой воде Оборудование: гантели, нудлс, перчатки, аквабутсы. — урок высокой интенсивности, включающий в себя элементы силовой и кардио-тренировок. Направлен на укрепление сердечной мышцы и совершенствование общей выносливости организма. Урок для подготовленных. Â 45 мин.	Глубина: на мелкой и глубокой воде Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, игрушки. - урок направлен на совершенствование техники основными стилями плавания, а также на формирование навыка правильного дыхания Проводится в игровой и соревновательной форме. Â 35-40 мин. Детский лагерь - урок проводит инструктор детского лагеря. Занятие предназначено для детей, посещающих летний/осенний/зимний детский лагерь на базе фитнес-клуба. Детский садик- занятие для детей из сформированной группы детского сада.		
Aqua RUN&GO	TRIATHLON		Тренерский состав:
Глубина: на глубокой воде Оборудование: пояс и перчатки - в основе урока бег во всех его модификаций и самые разнообразные передвижения с преодолением сопротивления воды, работа с различной скоростью и интенсивностью. Â 45 мин.	Урок, предоставляющий собой мультиспортивную тренировку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов. Включающий в себя велогоночный, беговой и плавательный этап по полчаса. Вид спорта входящий в олимпийскую программу. (Кардио-зона+Сайкл+Аква-зона) Â 90 мин.		Кочеткова Юлия Рыжов Юрий Винокурова Наталия Коркина Юлия Конкин Денис Постников Игнат Дульнева Ульяна Савинов Кирилл Радаева Екатерина Кузнецов Дмитрий
Aqua ABS	!!!Aqua Mama!!! (от 4 до 35 недель)		Телефон рецепции для справок: +7 (495) 744 1 744
Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - основное внимание уделяется проработке мышц брюшного пресса. Â 45 мин.	Глубина: на мелкой воде. Оборудование: нудлс; перчатки. - урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщины. Â 35-40 мин.		
STEP Aqua	Aqua Dance		P.s Администрация оставляет за собой право поменять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых программ Салон красоты работает с 9.00 до 21.00
Глубина: на мелкой воде. Оборудование: Степ платформа, гантели, нудлс, перчатки. урок проходит на степ платформе с высокой интенсивностью. Направлен на укрепление сердечной мышцы и совершенствование общей выносливости	Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. урок танцевального направления. Прекрасно стимулирует работу сердечной мышцы, повышает общий тонус организма, улучшает самочувствие и настроение. Â 45 мин.		