

Время	ПОНЕДЕЛНИК 17.04	ВТОРНИК 18.04	СРЕДА 19.04 ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ	ЧЕТВЕРГ 20.04	ПЯТНИЦА 21.04	СУББОТА 22.04	ВОСКРЕСЕНЬЕ 23.04	
7:45	<u>Aqua Begginers</u> Космынин Павел	<u>Aqua Mix</u> Башура Алена	<u>Aqua Begginers</u> Степанова Наталья					
8:00				<u>Aqua Mix</u> Космынин Павел	<u>Aqua Interval</u> Степанова Наталья			
10:00						<u>Indoor Triathlon \$\$\$</u> Космынин Павел и Родин Федор		
11:30						<u>Indoor Triathlon</u> Космынин Павел и Родин Федор		
12:00								<u>Aqua Mix</u> Банная Елена
13:00	<u>Aqua Interval</u> Соколова Варвара	<u>Aqua Pilates</u> Банная Елена	<u>Swimming Pro</u> Степанова Наталья	<u>Aqua Pilates</u> Соколова Варвара	<u>Aqua Noodles</u> Степанова Наталья	<u>Aqua Mama</u> Соколова Варвара	<u>Aqua Noodles</u> Кочеткова Юлия	
14:00		<u>Aqua Mama</u> Башура Алена	<u>Aqua Noodles</u> Степанова Наталья	<u>Aqua Interval</u> Соколова Варвара	<u>Swimming Pro</u> Степанова Наталья			
15:00						<u>Swimming 3-5</u> Кочеткова Юлия	<u>Swimming 11-14</u> Захаров Егор	
17:00			<u>Swimming 3-5</u> Соколова Варвара					
18:00	<u>Swimming 6-10</u> Корольков Максим		<u>Aqua Zumba</u> от международного презентора Юлии Давыдовой	<u>Swimming 6-10</u> Захаров Егор	-			
18:00		<u>Aqua Begginers</u> Каримов Константин		<u>Level Up</u> Корольков Максим	<u>Aqua Super Sculpt</u> Башура Алена	<u>Swimming Pro</u> Каримов Константин	<u>Level Up</u> Черепатов Евгений	
19:00			<u>Aqua Zumba</u> от международного презентора Юлии Давыдовой					
19:30	<u>Aqua Dance Башура</u> Алена	<u>Aqua Super Sculpt</u> Соколова Варвара		<u>Aqua Super Sculpt</u> Соколова Варвара	<u>Aqua Pilates</u> Башура Алена	Уважаемые клиенты, обращаем ваше внимание, что в аква зоне клуба разрешено находиться исключительно в спортивной одежде и сменной обуви! \$\$\$ - коммерческий урок (подробности у тренеров АФ и на рецепции клуба) Ждем ваши пожелания и отзывы по адресу: ometelchenko@loder.ru		
20:00			шоу Водный балет QOW					

<p>Описание водных программ Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности</p>	<p>Описание специализированных программ по плаванию Администрация оставляет за собой право поменять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых программ</p>	<p>Правила посещения водной зоны</p>
<p>Aqua Beginner Глубина: на мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - урок направлен на освоение своего положения тела в воде с использованием различного оборудования и на обучение базовым движениям руками и ногами с использованием элементарных передвижений. Данная программа помогает адаптироваться в водной среде. Продолжительность: 45 мин.</p> <p>Aqua Noodles Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс. - урок направлен на развитие координационных способностей в водной среде, на укрепление осовных мышечных групп. Урок представляет собой обучение различным гимнастическим комбинациям в статике и в движении с использованием гибкой плавательной палки (нудлса). Продолжительность: 45 мин.</p> <p>Aqua Pilates Глубина: на мелкой или глубокой воде Оборудование: гантели, нудлс. - урок представляет собой комплекс специальных оздоровительных гимнастических упражнений, направленный на вытяжение и укрепление опорно-двигательного аппарата. Продолжительность: 45 мин.</p> <p>Aqua Interval Глубина: на мелкой воде Оборудование: нудлс, гантели, аквабайк, плавательные доски, резиновые отягощения. - урок направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, на развитие общей выносливости организма. Представляет собой рационально выстроенную последовательность аэробных и анаэробных упражнений. Продолжительность: 45 мин.</p> <p>Aqua MIX Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: гантели, аква-бутсы; перчатки; гантели. - урок, в котором используются разнообразные комплексы упражнений для развития выносливости, координации и силы. Формат урока позволяет использование различного оборудования на усмотрение инструктора. Продолжительность: 45 мин.</p> <p>Aqua Syper Scultpt Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - урок силовой направленности, рассчитанный на укрепление всего мышечного корсета и на развитие силовой выносливости. Рекомендуется для подготовленных. Продолжительность: 45 мин.</p> <p>Aqua Dance Глубина: на мелкой воде Оборудование: аква-бутсы; перчатки. -урок танцев в воде, в котором сочетаются разнообразные танцевальные течения и базовые упражнения аквааэробики. Продолжительность: 45 мин.</p>	<p>Indoor Triathlon Глубина:на плавательных дорожках в глубоком бассейне. -урок, представляющий собой мультидисциплинарную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов. Включает в себя беговой, велогоночный и плавательный этап по полчаса. Вид спорта, входящей в олимпийскую программу. Организация триатлона: 1. Три дисциплины ведутся подряд (треккинг + сайкл + плавание) * 2. Время 25 мин - бег, 25 мин - сайкл, 30 минут - плавание 3. Время на переход от трекинга к сайклу - 5 мин 4. Переход от сайкла к бассейну занимает 15 минут 5. Запись производится на рецепции * возможна смена последовательности дисциплин, подробности у тренера перед уроком</p> <p>Level up Глубина: на плавательных дорожках в глубоком бассейне. Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, различные отягощения. -тренировка для профессиональных пловцов. Урок направлен на усовершенствование техники плавания, развитие общей выносливости организма, освоение разнообразных методик спортивного плавания. Продолжительность: 45-55 мин.</p> <p>Swimming pro Глубина: на плавательных дорожках в глубоком бассейне. Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, различные отягощения. - занятие для желающих научиться плавать рационально. Тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой спортивного плавания. Урок для любого уровня подготовленности. Продолжительность: 45-55 мин.</p> <p>Aqua Mama (от 4 до 35 недель) Глубина: на мелкой воде. Оборудование: нудлс; перчатки. - урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщины. Продолжительность: 35-40 мин.</p> <p>Swimming children 3-5 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. Продолжительность: 35-40 мин.</p> <p>Swimming children 6-10 Глубина: на мелкой воде Оборудование: плавательные доски, игрушки, ласты. - урок направлен на освоение базовых движений и элементов спортивного плавания. Проводится в игровой форме. Продолжительность: 40-45 мин.</p> <p>Swimming children 11-14 Глубина: на мелкой воде или глубокой воде Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, игрушки. - урок направлен на совершенствование техники основными стилями Продолжительность: 40-45 мин.</p> <p>Спортивные секции для детей (3-14 лет) (доп. услуга \$) - Занятия спортивной направленности, проходят на систематической основе 2/3 раза в неделю и имеют характер профессиональной подготовки пловцов. В дальнейшем выполнение спортивных нормативов. Продолжительность: 45-55 мин.</p>	<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. Просим бассейн детям от 3 до 12 лет разрешается только в сопровождении тренера, при проведении персональных тренировок, 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 вреда 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-бара. 13. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аквааэробики, 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. <p>Координатор Аква-фитнеса Омельченко Екатерина Олеговна</p> <p>Тренерский состав Омельченко Екатерина Каримов Константин Федин Дмитрий Череватов Евгений Башура Елена Космынин Павел Захаров Егор Степанова Наталья Королюков Максим Пронина Елена Соколова Варвара Веверук Константин Кочеткова Юлия Банных Елена Телефон рецепции для справок:+7 (495) 988 90 90</p>