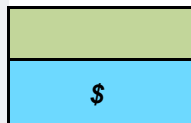


Время	Бассейн	Понедельник 15.04.2019	Вторник 16.04.2019	Среда 17.04.2019	Четверг 18.04.2019	Пятница 19.04.2019	Время	Бассейн	Суббота 20.04.2019	Воскресенье 21.04.2019
9:00	Плав. дорожки	\$ <i>Swimming Pro</i> Ольга		<i>Swimming Pro</i> Алёна		<i>Swimming Pro</i> Борис	11:00	Зона Аквааэробики	<i>BT-Aqua</i> Ольга	
10:00	Зона Аквааэробики	<i>Aqua Mix</i> Алёна		<i>Aqua ABS</i> Алёна	<p>ФИТНЕС-ТУР в Сербию 1-10 мая Стоимость 60 000 руб</p> <p>В стоимость включено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проживание - Трёхразовое питание (шведский стол) - Трансфер к стелю и в аэропорт - Спортивная страховка; - Тренировки 3 раза в день с тренерами по разным направлениям - Подарки от Dr. LODER 		12:00	Плав. дорожки		<i>Swimming 3-4 года</i> Ольга
12:30	Зона Аквааэробики	<i>Aqua Mix</i> Ольга		<i>Aqua ABS</i> Алёна			13:00	Плав. дорожки	<i>Swim mama</i> Ольга	
18:00	Плав. дорожки	<i>Swimming 7-9 лет</i> Олег	\$ <i>Swimming 5-6 лет</i> Андрей	<i>Swimming 10-13 лет</i> Борис	\$ <i>Swimming 7-9 лет</i> Алёна	<i>Swimming 5-6 лет</i> Андрей	17:00	Плав. дорожки		\$ <i>Swim pro (с 14 лет)</i> Борис
20:15	Зона Аквааэробики		<i>Aqua Mix</i> Наталья		<i>Aqua Noodles</i> Алёна		<p>Dr. LODER DeLuxe Fitness Center</p> <p>V Открытый Чемпионат по плаванию среди детей и взрослых 20 апреля</p> <p>Для детей: 10:00-13:00 Для взрослых: 13:30-17:00</p> <p>Место проведения: Dr.LODER «Сколково», пос. Заречье ул. Тихая д.13 Запись и подробная информация на рецепции</p>			
21:00	Зона Аквааэробики			\$ <i>Swim pro (с 14 лет)</i> Борис						



Бесплатные уроки

\$ Коммерческие группы от одного человека.

Стоимость тренировки 300 руб.

Программы для начинающих: Programs for beginners:		Специализированные программы: Specialized programs:		Правила посещения водной зоны 1. Просим пользоваться душем перед посещением (бассейна, сауны, турецкой парной). 2. Рекомендуем вам перемещаться по бассейну в резиновой обуви. 3. Во время групповых и персональных 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 14 лет разрешается только в сопровождении родителей или тренером при проведении персональной тренировки. 6. Не разрешается прыгать с бортиков. 7. Запрещается передвигаться по бортикам в ластах. 8. Посещение бассейна исключительно в плавательных шапочках. 9. Не разрешается бегать по бортику бассейна. 10. При использовании какого-либо снаряжения в воде необходима осторожность, чтобы не нанести вреда окружающим. 11. Вы можете заниматься в бассейне с тренером персонально. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовлетворения от занятий. 12. Просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту, убирать инвентарь и полотенца. 13. Прием пищи и напитков в бассейне запрещен. 14. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены 15. Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности. 16. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых программ. 17. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аква-аэробике, не соответствующее его уровню подготовленности. 18. Тренер имеет право не допустить ребенка на детское групповое занятие, не соответствующее возрасту. 19. Правила пользования специальным оборудованием объясняются тренером. 20. Убедительная просьба покидать зону бассейна за 20 минут до закрытия Клуба. 21. Не оставлять ценные вещи без присмотра. 22. При проведении персональных тренировок полностью отделяется от свободного плавания вся дорожка.
Aqua ABS 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - Проработка всех основных групп мышц.	Swim Mama (от 4 до 35 недель) 35-45 мин (*1)	Проводиться на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки - Урок для будущих мам с комплексом упражнений мягкое воздействие на организм женщины.	
Aqua ABS 45 min (*1,2)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Noodles; aqua boots; gloves; dumbbells. - Elaboration of all major muscle groups.	Swim Mama (from 4 to 35 weeks) 35-45 min (*1)	Be conducted in deep and shallow water. Equipment: Noodles; aqua boots; gloves - A lesson for future mothers with a set of exercises that have a mild effect on the woman's body.	
BT-Aqua 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - Освоение с водой, уделяем внимание правильной осанке, освоение базовых движений рук и ног, используем элементарные передвижения, знакомство с оборудованием с увеличением темпа и ускорений.	Плавание 3-4 года+ РОДИТЕЛЬ (*1)	Глубина: на мелкой воде. Оборудование: Степ платформа; игрушки, нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. - Инструктор знакомит с водой и обучает детей плаванию. Ребенок с родителем находится в воде. Проходит в игровой форме Урок для детей 3-4 года.	
BT-Aqua 45 min (*1,2)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Noodles; aqua boots; gloves; dumbbells. - Mastering with water, we pay attention to the correct posture, mastering the basic movements of the arms and legs, use elementary movements, familiarity with the equipment with an increase in pace and acceleration.	Swimming 3-4 years + PARENT (*1)	Depth: shallow water. Equipment: Step platform; toys, noodles, swimming boards, flippers, balls. - The instructor introduces water and teaches children to swim. A child with a parent is in the water. Passes in the form of a game Lesson for children 3-4 years.	
Программы для подготовленных: Programs for prepared:		Плавание 5-6 лет 45мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Степ платформа; игрушки, нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. - обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; о.ф.п. Урок для детей 5-6 лет.	
Aqua Noodles 45 мин (* 2,3)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс - Проработка основных мышечных групп (спины, пресса, ног, рук)	Swimming 5-6 years 45min (* 1,2)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Step platform; toys, noodles, swimming boards, flippers, balls. - training in sports swimming styles in a game form; of Lesson for children 5-6 years.	
Aqua Noodles 45 min (* 2,3)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Noodles - study of the main muscle groups (back, press, legs, arms)	Плавание 7-9 лет 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. - Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; о.ф.п. Урок для детей 7-9 лет.	
Aqua Mix 45 мин (*1,2,3)	Глубина: на глубокой воде. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс - Развитие силовой выносливости, проработка основных мышечных групп.	Swimming 7-9 years 45 min (* 1,2)	Depth: in deep and shallow water. □ Equipment: Noodles, swimming boards, flippers, balls. □ - Training in sports swimming in the form of a game; of □ Lesson for children 7-9 years.	
Aqua Mix 45 min (*1,2,3)	Depth: deep water. Equipment: aqua boots; gloves; dumbbells; noodles - The development of strength endurance, study of the main muscle groups. Lesson for prepared	Плавание 10-13 лет 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. - Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; о.ф.п.; Урок для детей 10-13 лет.	
Swimming pro 45-55 мин (*2,3)	Урок проводится на плавательных дорожках. Оборудование: плавательные отягощения. - Тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой спортивного плавания. Урок для любого уровня подготовленности.	Swimming 10-13 years □ 45 min (* 1,2)	Depth: in deep and shallow water. - Training in sports swimming in the form of a game; of p. ; Lesson for children 10-13 years.	
Swimming pro 45 min (*2,3)	The lesson is held on the swimming lanes. Equipment: swimming burdens. - Training of endurance and strength, moral and volitional qualities, mastering the technique of sports swimming. Lesson for any level of preparedness.	Водное поло 55 мин (*2,3)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: мячи, плавательные отягощения. Тренировка выносливости, силы, морально-волевых качеств, овладение техникой игры в водное поло. Урок для подготовленных.	
Коммерческие группы (\$\$)	Коммерческие группы-это уроки, которые проводятся в мини- группах и оплачиваются отдельно, согласно прайсу.	* Уровни подготовки:	Depth: in deep and shallow water. Equipment: balls, floating otgogoeniya. Training of endurance, strength, moral and volitional qualities, mastering the technique of playing water polo. Lesson for prepared.	
Commercial groups (\$\$)	Commercial groups are lessons that are held in mini-groups and are paid separately, according to the price list.	Levels of preparation:	1-beginner, 2-medium level of preparation, 3-prepared.	