

Время	Бассейн	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время	Бассейн	Суббота	Воскресенье
8:30	Зона Акваэробики		BT Aqua Елена		Deep Aqua Александра		11:00	Зона Акваэробики	Aqua ABS Елена	
9:00	Плав. дорожки	Swimming Pro Иван Б.		Swimming Pro Наталья		Swimming Pro Александра	12:00	Зона Акваэробики	Swimming 3-4 года Елена	Aqua Noodles Сергей
10:00	Зона Акваэробики	Aqua Mix Сергей		Aqua Dumbbels Елена		BT Aqua Сергей	13:00	Зона Акваэробики	Aqua Tai Илья	Swimming 5-6 лет Амаль
11:00	Зона Акваэробики		Aqua Mama Александра		Aqua Mama Александра		13:00	Плав. дорожки		
12:00	Зона Акваэробики	Aqua Tai Сергей		Aqua Noodles Сергей		Aqua Dumbbels Елена	15:00	Зона Акваэробики		Aqua ABS Илья
13:00	Зона Акваэробики		Aqua ABS Александра		Aqua Mix Елена		16:00	Плав. дорожки	Swimming 10-13 лет Олег	
15:00	Зона Акваэробики						17:00	Зона Акваэробики		
18:00	Плав. дорожки	Swimming 7-9 лет Наталья	Swimming 10-13 лет Олег	Swimming 3-4 года Иван Б	Swimming 7-9 лет Иван Б	Swimming 5-6 лет Амаль				
19:30	Зона Акваэробики	Super Sculpt Александра		Aqua Tai Сергей		Aqua Noodles Илья				
20:15	Зона Акваэробики		Aqua Mix Елена		Super Sculpt Елена					
21:30	Плав. дорожки		Водное поло Олег		Водное поло Олег					

<p>BT-Aqua 45 мин.</p>	<p>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.</p>	<p>Плавание 3-4 года+ РОДИТЕЛЬ</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
Программы для подготовленных:				
<p>Aqua Noodles 45 мин.</p>	<p>Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс - Проработка основных мышечных групп (спины, пресса, ног, рук)</p>	<p>Плавание 5-6 лет</p>	<p>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.</p>	<p>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..</p>
<p>Aqua ABS 45 мин.</p>	<p>Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - Проработка мышц брюшного пресса.</p>	<p>Плавание 7-9 лет 45 мин.</p>	<p>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.</p>	<p>13. Прием пищи и напитков в бассейне запрещен. 14. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены</p>
<p>Aqua Tai 45 мин</p>	<p>Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели. - Развитие силовой выносливости, проработка основных мышечных групп. Урок основан на технике восточных единоборств, тайского бокса и кик-боксинга.</p>	<p>Плавание 10-13 лет 45 мин.</p>	<p>Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс, доски для плавания в игровой форме; о.ф.п.; Урок для детей 10-13 лет.</p>	<p>15. Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности</p>
<p>Aqua Mix 45 мин</p>	<p>Глубина: на глубокой воде. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс - Развитие силовой выносливости, проработка основных мышечных групп. Урок для подготовленных</p>	<p>Спортивные секции для детей (3-14 лет) (доп. услуга)</p>	<p>- Занятия спортивной направленности, проходят на систематической основе 2/3 раза в неделю и имеют характер профессиональной подготовки пловцов. В дальнейшем выполнение спортивных нормативов 45-55 мин.</p>	<p>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.</p>
<p>Aqua Dumbells 45 мин.</p>	<p>Глубина: на глубокой воде Оборудование: гантели, пояса. - Развитие силовой выносливости, проработка основных мышечных групп. -Проработка основных мышечных групп (спины, рук, пресса)</p>	Правила посещения водной зоны		
<p>Deep aqua 45 мин.</p>	<p>Глубина: на глубокой воде. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс - Развитие силовой выносливости, проработка основных мышечных групп. Урок для подготовленных.</p>	<p>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 5 лет разрешается только в сопровождении тренера, при проведении персональной тренировки. 6. Посещать бассейн детям от 5 до 12 лет разрешается только в сопровождении родителей или тренером при проведении персональной тренировки. 7. Не разрешается прыгать с бортиков.</p>		
<p>Aqua Super Sculpt</p>	<p>- эта программа рассчитана на интенсивную проработку основных групп мышц всего мышечного скелета. Проработка: руки, ноги, пресс, ягодичная область, мышцы спины Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс</p>			
<p>Водное поло 55-60 мин.</p>	<p>Глубина: на глубокой воде. Оборудование: мячи, плавательные отягощения. - Тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой игры в водное поло. Урок для подготовленных.</p>			
<p>Swimming pro 45-55 мин.</p>	<p>Урок проводится на плавательных дорожках. Оборудование: плавательные отягощения. - Тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой спортивного плавания. Урок для любого уровня подготовленности.</p>			
Специализированная программа				
<p>Aqua Mama (от 4 до 35 недель) 35-40 мин</p>	<p>Проводиться на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки - Урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщины.</p>			
<p>Менеджер Аква-фитнеса Украинцев Алексей Васильевич Тренерский состав: Украинцев Алексей Майоров Сергей Галактионов Олег Бахарев Иван Зайтов Амаль Большакова Александра Копытова Елена Телефон рецепции для справок: +7 (495) 987 30 30</p>				