

10-16 Апреля

Dr. LODER  
Deluxe Fitness Center

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСА

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время	Суббота	Воскресенье
8:00						12:15	Aqua Mix Надежда	Aqua Begginers Надежда
8:45		Aqua Noodles Надежда		Aqua Sculpt Надежда		13:15		
10:15			Aqua Lower Body Валерий		Aqua ABS Надежда	14:15	Aqua Noodles Надежда	Aqua Sculpt Надежда
11:15	Aqua ABS Дмитрий	Aqua Upper Body Надежда				<p><i>Дорогие наши клиенты!</i>                      В нашем бассейне мы можем научить вас правильно дышать и двигаться, изучим технику всех стилей плавания, подберем программу для индивидуальных занятий по аквааэробике.                      Всегда ваши, тренеры по плаванию и аквааэробике.</p>		
12:15				Aqua Mix Надежда				
13:15					Aqua Mix Надежда			
18:30								
19:00	Aqua Sculpt Валерий		AQUA FREESTYLE Валерий					
19:45		Aqua ABS Надежда		Aqua Sculpt Дмитрий				

Dr. LODER  
Deluxe Fitness Center

Фитнес-менеджер Трушечкина Татьяна, trushechkina@loder.ru

## ПРОГРАММЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

<p><i>Aqua Beginners</i> 45 мин</p>	<p>Обучение базовым движениям аква-аэробики с использованием элементарных передвижений и простых комбинаций. Помогает адаптироваться к водной среде. Проводится с использованием специального оборудования (перчатки, пояса).</p>
---	---

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

<p><i>Aqua MIX</i> 45 мин</p>	<p>Урок для подготовленных читателей аква-аэробики в котором используются комплексы упражнений рассчитанные на проработку всех групп мышц. Формат урока позволяет использование различного оборудования на усмотрение инструктора.</p>
-----------------------------------	--

## ПРОГРАММЫ ДЛЯ СРЕДНЕГО И ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

<p><i>Aqua Noodles</i> 45 мин</p>	<p>Урок направлен на проработку основных мышечных групп (спины, пресса, ног, рук) с использованием специального оборудования. Проводится с использованием оборудования (нудлс, пояс).</p>	<p><i>Aqua Functional</i> 45 мин</p>	<p>Это занятие на велотренажере и беговой дорожке. Эффективно укрепляет мышцы бедер и ягодиц, при этом оказывая минимальную нагрузку на сердце. Нет давления массы тела на позвоночник и суставы, сердечно-сосудистая система лучше справляется с нагрузками, не страдают вены. Это занятие подходит для всех уровней подготовленности.</p>
<p><i>Aqua ABS</i> 45 мин</p>	<p>Урок преимущественно направлен на проработку мышц брюшного пресса. Проводится с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели).</p>	<p><i>Aqua Dance</i> 45 мин</p>	<p>Это танцы народов мира. Урок для тех, кто любит и хочет танцевать везде, даже в воде! Кан-кан и Гаучо, Гопак и Фламенко не оставят вас равнодушными! Аэробный урок, направленный на координацию и мышечный баланс всего тела.</p>
<p><i>Aqua Lower Body</i> 45 мин</p>	<p>Урок преимущественно направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц ног.</p>	<p><i>Aqua Kick</i> 45 мин</p>	<p>Aqua Kick - Интервальная тренировка в основе, которой лежат техники восточных единоборств. Разучивание техник ударов руками, ногами и их комбинации. Способствует эффективному снижению веса. Нагрузка высокой интенсивности.</p>
<p><i>Aqua Upper Body</i> 45 мин</p>	<p>Урок преимущественно направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц рук. Проводится с использованием специального оборудования.</p>	<p><i>Aqua Pilates</i> 45 мин</p>	<p>Урок состоит из комплекса специальных гимнастических упражнений, которые направлены на укрепление мышц спины, живота, бедер и ягодиц. А еще Аква Пилатес поможет вытянуть позвоночник и приобрести хорошую осанку.</p>
<p><i>Aqua Sculpt</i> 45 мин</p>	<p>Урок направлен на проработку основных мышечных групп (преимущественно мышц ног и брюшного пресса). Проводится с использованием специального оборудования (гантели, аквасапоги, нудл).</p>	<p><i>Aqua Freestyle</i> 30 мин</p>	<p>Высокоинтенсивный урок на все группы мышц. Минимальное время для отдыха, проработка всех мышечных групп и использование разнообразного оборудования. Способствует похудению развитию силовой выносливости.</p>