

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10.00							
10.30		Мама+Малыш *		Мама+Малыш *			
11.00							
12.15							
13:15			Aqua Heart-X	Aqua Interval	Aqua Mix		
14.15	 <p>Outdoor-программы КРУГЛЫЙ ГОД</p> <p>Запись и подробности на рецепции клуба</p> <p>Dr. LODER SPORT PROJECT</p>					Swimming kids	Aqua Mix
15.30							Школа Плавания "Умею плавать"*
16.30							Школа Плавания "Дельфинята" *
18:15	Swimming (3-8)	Swimming (9-13)	Swimming (3-8)	Swimming (9-13)	Swimming (3-8)		
19.15			Школа Плавания "Умею плавать"*		Aqua Mix	 <p>SWIM PRO</p> <p>Хотите научиться не просто плавать правильно, а плавать это профессионально? Тогда направление Freestyle swim именно то, что вам нужно. Вы сможете подготовиться к соревнованиям по плаванию с тренером на суше и в воде, а вместе с тем развить силу, выносливость и скорость.</p> <p>Продолжительность 55 мин.</p> <p>Dr. LODER Запись и подробности на рецепции.</p>	
19.30				Aqua Heart-X			
20.00							
Изменение в расписании			* - Секция, занятие платное			\$ - коммерческий урок	

ПРОГРАММЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Aqua Dance	Танцевальный урок, который проходит на мелкой части бассейна. Простые движения под зажигательную музыку.
Aqua ABS 45 мин	Урок преимущественно направлен на проработку мышц брюшного пресса и спины. Проводится с использованием специального оборудования (пояс перчатки).
Aqua Upper Body 45 мин	Урок преимущественно направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц рук. Проводится с использованием специального оборудования.
Aqua Mama 45 мин	Урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщины.

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЫСОКОГО И ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Aqua Heart-X	Развитие аэробной выносливости, кардио-распирационной системы. Высоко интенсивная интервальная работа. Урок для подготовленных.
Aqua- Low Core	Урок направлен на проработку мышц пресса, спины, ягодиц, ног. Используется оборудование (пояса, перчатки, джоггеры)
Aqua Noodles 45 мин	Урок направлен на проработку основных мышечных групп (спины, пресса, ног и рук). Используется оборудование (нудлс, пояс)
Aqua Mix 45 мин	В основе урока основные базовые движения, выполняются с большой скоростью, за счет этого тренировка является высокоинтенсивной. Используется различное оборудование, на усмотрение тренера (пояс, гантели, бутсы, нудлс)
Aqua Interval 45 мин	Простые базовые движения выполняются с высокой скоростью и интенсивностью, чередуются с активным отдыхом. Урок для подготовленных. Развивает общую работоспособность, выносливость.
AquaFlat 30 мин	AquaFlat — тренировка в бассейне на специальном надувном плоту. За счет необходимости удержания равновесия тренировки становятся более эффективными и сложными. Развивается координация, баланс, гибкость, сила и ловкость. Упражнения, выполняемые на AquaFlat, развивают контроль над всем телом, помогают прорабатывать множество различных групп мышц, а постоянная динамика и концентрация приводят к самым высоким результатам.
Swim Pro 45 мин	Тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой спортивного плавания. Урок для любого уровня подготовленности.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Swimming (3-13) 45 мин	Урок обучающий детей плаванию. Допускаются дети, умеющие держаться на воде.
Swimming kids 45 мин	Урок направлен на совершенствование техники основными стилями плавания. Проводится в игровой и соревновательной форме. Допускаются дети в возрасте от 3 до 13 лет, умеющие держаться на воде.

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ (Дополнительная услуга)

Школа Плавания "Умею плавать"\$	Занятие для детей от 5 до 13, которые не умеют плавать. Обучаем Вашего ребенка уверенно держаться на воде, азам техники плавания кролем и на спине. Итогом программы станет то, что Ваш ребенок сможет проплыть 50 метров без поддерживающих устройств. Далее перевод во 2 группу - "Дельфинята" после проплытия 25 метров на зачёте.
Школа Плавания "Дельфинята" \$	Занятие для детей 5-13 лет, которые умеют держаться на воде и нырять. Цель занятий: обучить детей плаванию всеми четырьмя основными стилями, усовершенствовать технику, подготовить к первым соревнованиям. Итогом программы станет то, что Ваш ребенок сможет проплыть 500 метров без остановки.

Все секции проходят на систематической основе 2 раза в неделю, и имеют характер профессиональной подготовки спортсменов. В дальнейшем предполагают выполнение спортивных нормативов.

*** количество детей в группе от 3 до 7 чел.;**

*** посещение спортивных секций разрешается только в соответствии с №, указанным в контракте.**

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКВА-ФИТНЕСУ

1. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены.
2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности.
3. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ Аква-фитнеса.
4. Инструктор имеет право не допустить клиента на групповое занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.
5. Правила пользования специальным оборудованием объясняются инструктором.
6. Для занятия в зоне бассейна инструктор встречает детей в зоне бассейна.