

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСА

9 сентября- 15 сентября

Время	Понедельник 9.09	Вторник 10.09	Среда 11.09	Четверг 12.09	Пятница 13.09	Суббота 14.09	Воскресенье 15.09		
10:10		! Раннее плавание Birthlight (6 мес.-1 года) Елена \$! Раннее плавание Birthlight (6 мес.-1 года) Елена \$					
10:15	Aqua MIX Алена	Aqua MIX Алина		Aqua MIX Алина	Aqua ABS Илья				
11:00		! Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Елена \$! Раннее плавание Birthlight (1-2 года) Елена \$					
11:15			Swimming (2 года) Тимур		Swimming (2 года) Тимур	Swimming (7-9 лет) Тимур	Swimming Pro Илья		
13:00			 <p>ФИТНЕС-ТУР Стоимость 85 000 руб в Черногорию 21-28 сентября</p> <p>В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проживание - Трехразовое питание (шведский стол) - Трансфер к отелю и в аэропорт - Спортивная страховка; - Тренировки 3 раза в день с тренерами по разным направлениям - Подарки от Dr. LODER <p>*авиаперелет не включен</p> <p>*Подробности и запись по телефонам фитнес-менеджеры: Антонина 8 916 620 53 77 Валентина 8 917 535 80 02</p>				Swimming (3-4 года) Тимур		
13:15									
14:00									
14:30	Birthlight – это целостная практика освоения "водного родительства" в совместном плавании с ребенком, в естественном освоении и укреплении врожденных младенческих плавательных рефлексов и навыков.								
16:00									Swimming (10-13 лет) Георгий
16:30									
17:00	Swimming (7-9 лет) Илья								
18:00									
18:30			Swimming (3-4 года) Алина		Swimming (5-6 лет) Алина				
18:45									
19:00		Swimming (10-13 лет) Георгий							
19:45									
21:00									



SYNCHRO SWIM ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 14 ЛЕТ

НАБОР В СЕКЦИЮ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

Прикоснитесь к самому грациозному и зрелищному виду спорта.

.....
 Занятие проводит:
 Заслуженный Мастер Спортсмен по синхронному плаванию, финалистка Олимпиады Игр в РИОС-2016 **Алена Гречихина**

new

! \$

Новый урок или время

Платная секция

Занятие по предварительной записи

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСА

Описание		Правила посещения АКВА зоны
Aqua Fitness	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Нудлс, аква-бутсы, перчатки, гантели. Проработка основных мышечных групп. Освоение базовых движений рук и ног, передвижений, знакомство с оборудованием. Нагрузка средней интенсивности. Продолжительность 45 мин.	1. Просим пользоваться душем перед посещением (бассейна, сауны, турецкой парной).
Aqua Noodles	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Нудлс. Силовой урок, для подготовленных, направлен на укрепление всех мышечных групп, укрепление ССС и развитие координации. Нагрузка средней интенсивности. Продолжительность 45 минут.	2. Рекомендуем Вам перемещаться по бассейну в резиновой обуви.
Aqua ABS	Глубина: глубокая вода. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели. Аэробно-силовой урок, направлен на проработку мышц брюшного пресса. Для любого уровня подготовленности. Нагрузка высокой интенсивности. Продолжительность 45 минут.	3. Во время групповых занятий в бассейне зона для плавания ограничена.
Aqua Interval	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Нудлс; перчатки; гантели. Урок направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, на развитие общей выносливости организм. Для любого уровня подготовленности. Нагрузка высокой интенсивности. Продолжительность 45 минут.	4. Посещать бассейн детям от 2 до 12 лет разрешается только в сопровождении родителей или тренером при проведении персональной тренировки.
Aqua Swim	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Пояс; перчатки. Урок для среднего уровня подготовки. Используются упражнения с плавательными элементами. Нагрузка средней интенсивности. Продолжительность 45 минут.	5. Не разрешается прыгать с бортиков.
Aqua Mix	Глубина: глубокая вода. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс. Аэробно-силовой урок, направлен на проработку всех мышечных групп, используя различное оборудование. Для любого уровня подготовленности. Нагрузка средней интенсивности. Продолжительность 45 минут.	6. Посещение бассейна исключительно в плавательных шапочках.
Aqua BT	Глубина: глубокая вода. Оборудование: нудлс; аква-бутсы, перчатки, гантели. Урок для начинающих. Нагрузка минимальная. Применяются простые комбинации в выполнении упражнений. Продолжительность 45 минут.	7. Не разрешается бегать по бортику бассейна.
Swimming Pro	Глубина: глубокая вода. Урок по плаванию для взрослых. Обучение и совершенствование техники плавания. Продолжительность 55 мин.	8. При использовании какого-либо снаряжения в воде необходима осторожность, чтобы не нанести вреда окружающим.
Aqua Mama (от 4 до 35 недель)	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Нудлс, аква-бутсы, перчатки. Урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщины. Продолжительность 40 мин.	9. Просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту, убирать инвентарь и полотенца.
Детские программы		
Swim School 3-9 лет	Глубина: глубокая вода. Урок по плаванию. Изучение техники плавания всеми спортивными стилями. Продолжительность 55 мин.	10. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены.
Swimming 2 года	Глубина: мелкая вода. Оборудование: игрушки, мячи. Урок направлен на освоение с водной средой. Дети занимаются вместе с родителями. Продолжительность 30 мин.	11. Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности.
Swimming 3-4 года	Глубина: на мелкой воде. Оборудование: плавательные доски, игрушки, мячи. Урок по плаванию, направлен на освоение детей в воде, формирования навыка правильного дыхания. Урок проходит в игровой форме. Продолжительность 45 мин.	12. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых программ.
Swimming 5-6 лет	Глубина: глубокая и мелкая вода. Оборудование: игрушки, нудлс, доски для плавания. Урок по плаванию для малышей. Знакомство с водой и навыками удерживания на воде. Занятие проходит в игровой форме. Продолжительность 45 мин.	13. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аквааэробике, не соответствующее его уровню подготовленности.
Swimming 7-9 лет	Глубина: глубокая и мелкая вода. Оборудование: Нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. Урок по плаванию. Знакомство со спортивными стилями плавания, освоение плавательного стиля кроль и брасс. Продолжительность 45 мин.	14. Тренер имеет право не допустить ребенка на детское групповое занятие, не соответствующее возрасту.
Swimming 10-13 лет	Глубина: глубокая и мелкая вода. Урок по плаванию. Обучение спортивным стилям, совершенствование техники плавания. Продолжительность 45 мин.	15. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аквааэробике, не соответствующее его уровню подготовленности.
Swimming Pro Kid's 8-12 лет	Глубина: глубокая вода. Урок по плаванию. Совершенствование техники плавания. Спортивная тренировка. Подготовка к соревнованиям. Продолжительность 55 мин.	16. Правила пользования специальным оборудованием объясняются тренером.
Synchro Swim 3-11 лет	Глубина: глубокая и мелкая вода. Урок по синхронному плаванию. Развивается гибкость, выносливость. Формируется правильная осанка. Продолжительность 55 мин.	17. Убедительная просьба покидать зону бассейна за 20 минут до закрытия Клуба.
Birthlight 0-2 года	Глубина: малая чаша бассейна и мелкая вода. Birthlight – это целостная практика освоения "водного родительства" в совместном плавании с ребенком, в естественном освоении и укреплении врожденных младенческих плавательных рефлексов и навыков.	18. Не оставлять ценные вещи без присмотра.