

Dr. LODER		РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСА					13 по 19 мая	
Время	Понедельник 13.05	Вторник 14.05	Среда 15.05	Четверг 16.05	Пятница 17.05	Суббота 18.05	Воскресенье 19.05	
9:00		Aqua VT Венера		Aqua Fitness Кристина				
10:10		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (6 мес.-1 года) Елена		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (6 мес.-1 года) Елена		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (6 мес.-1 года) Елена		
10:30			Оздоровительное плавание (3-4 лет) Венера		Оздоровительное плавание (3-4 лет) Венера			
11:00		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (1-2 года) Елена		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (1-2 года) Елена		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (1-2 года) Елена		
11:15	Aqua ABS Венера	Aqua ABS Кристина			Aqua MIX Илья	Swimming (7-9 лет) Тимофей	Swimming Pro Илья	
11:30			Swimming (2 года) Венера		Swimming (2 года) Венера			
11:50		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (0-6 мес.) Елена		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (0-6 мес.) Елена		Раннее плавание <i>Birthlight</i> (0-6 мес.) Елена		
12:15	 <p>Dr. LODER ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ Dr. LODER ПО ВОДЕ И ВИДЕОКАМЕРУ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ 25 мая Начало тренировок в 11:00 Старт соревнований в 12:00 Место проведения: Dr. LODER Екатеринбург Занятия и мастер-классы проводятся на регулярной основе.</p>			Aqua MIX Илья				
13:00				Aqua Prenatal Венера		Swimming (3-4 года) Денис		
13:15							Aqua ABS Илья	Swimming (5-6 лет) Коля
14:30			 <p>Dr. LODER Специальное предложение Body&Relax 10 персональных тренировок + 10 сеансов массажа Идеальное тело – это легко! Подарочный сертификат</p>	 <p>SYNCHRO SWIM НАБОР В СЕКЦИЮ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ Прикоснитесь к самому грациозному и эстетичному виду спорта. Занятия проводятся: Вторник, Четверг, Пятница, Суббота Инструктор: Елена Иванова Возраст: 6-10 лет Алена Гречкина</p>	Swimming School (7-9 лет) Денис			
15:15	Aqua Fitness Илья				Swimming (10-13 лет) Гоша			
16:00				Synchro Swim (6-10 лет) Анастасия				
18:00	Swimming (7-9 лет) Илья	Synchro Swim (6-10 лет) Анастасия						
18:30			Swimming (3-4 года) Тимур		Swimming (5-6 лет) Денис	Swimming School (10-13 лет) Венера		
18:45		Swimming (10-13 лет) Тимофей						
19:00		Synchro Swim (3-4 лет) Анастасия		Synchro Swim (3-4 лет) Анастасия		Платная секция		
19:15			Swimming School (5-6 лет) Денис					
19:45		Swimming School (3-4 лет) Денис			Swimming School (3-4 лет) Денис			
20:00			Aqua Shape Венера		Aqua Combat Венера			

Описание		Правила посещения АКВА зоны	
Aqua Combat	Глубина: глубокая вода. Оборудование:Перчатки, гантели. Аэробно-силовой урок,с элементами единоборств (удары ногами,руками).Урок направлен на проработку мышечного корсета.Нагрузка средней и высокой интенсивности. Продолжительность 45 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 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. Без ребенка, в малом бассейне находиться взрослым запрещено. 5. Посещать бассейн детям от 2 до 12 лет разрешается только в сопровождении родителей или тренером при проведении персональной тренировки. 6. Не разрешается прыгать с бортиков. 7. Посещение бассейна исключительно в плавательных шапочках. 8. Не разрешается бегать по бортику бассейна. 9. При использовании какого-либо снаряжения в воде необходима осторожность, чтобы не нанести вреда окружающим. 10. Просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту, убирать инвентарь и полотенца. 11. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. 12. Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности. 13. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых программ. 14. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аквааэробике, не соответствующее его уровню подготовленности. 15. Тренер имеет право не допустить ребенка на детское групповое занятие, не соответствующее возрасту. 16. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аквааэробике, не соответствующее его уровню подготовленности. 17. Правила пользования специальным оборудованием объясняются тренером. 18. Убедительная просьба покидать зону бассейна за 20 минут до закрытия Клуба. 19. Не оставлять ценные вещи без присмотра. 	
Aqua Combat	Коммерческий урок. Глубина: глубокая вода. Оборудование:Перчатки, гантели. Аэробно-силовой урок,с элементами единоборств (удары ногами,руками).Урок направлен на проработку мышечного корсета.Нагрузка средней и высокой интенсивности. Продолжительность 45 мин.		
Aqua Body	Коммерческий урок. Глубина: глубокая вода. Оборудование: Пояс,резинки. Силовой урок направленный на проработку мышц рук и ног.Нагрузка средней и высокой интенсивности. Продолжительность 45 мин.		
Aqua Shape	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Нудлс, перчатки, гантели. Проработка основных мышечных групп.Нагрузка средней и высокой интенсивности. Продолжительность 45 мин.		
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.		
Aqua ABS	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Нудлс, аква-бутсы; перчатки; гантели. Аэробно-силовой урок, направлен на проработку мышц брюшного пресса. Для любого уровня подготовленности. Нагрузка высокой интенсивности. Продолжительность 45 минут.		
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.		
Aqua Swim	Глубина: глубокая вода. Оборудование: Пояс; перчатки. Урок для среднего уровня подготовки. Используются упражнения с плавательными элементами. Нагрузка средней интенсивности. Продолжительность 45 минут.		
Aqua Mix	Глубина: глубокая вода. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс. Аэробно-силовой урок, направленный на проработку всех мышечных групп, используя различное оборудование. Для любого уровня подготовленности. Нагрузка средней интенсивности. Продолжительность 45 минут.		
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.		
Swimming Pro	Глубина: глубокая вода. Урок по плаванию для взрослых.Обучение и совершенствование техники плавания. Продолжительность 55 мин.		
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.		
Детские программы			
Swimming School	Глубина: мелкая вода, в зависимости от возрастной категории. Урок направлен на совершенствование техники плавания, обучение основным видам плавания. Развитие силы, выносливости. Продолжительность 30-45 мин.		
Оздоровительное плавание 3-4 года	Глубина: мелкая вода. Оборудование: доски, игрушки, мячи. Урок направлен на развитие мышечной системы, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшение работы мозга и ЦНС, развитие дыхательных мышц. Продолжительность 30 мин.		
Swimming 2 года	Глубина: мелкая вода. Оборудование: игрушки, мячи. Урок направлен на освоение с водной средой. Дети занимаются вместе с родителями. Продолжительность 30 мин.		
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.		
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.		
Swimming 7-9 лет	Глубина: глубокая и мелкая вода. Оборудование: Нудлс, доски для плавания, пасты, мячи. Урок по плаванию. Знакомство со спортивными стилями плавания, освоение плавательного стиля кроль и брасс. Продолжительность 45 мин.		
Swimming 10-13 лет	Глубина: глубокая и мелкая вода. Урок по плаванию. Обучение спортивным стилям, совершенствование техники плавания. Продолжительность 45 мин.		
Synchro Swim 3-11 лет	Глубина: глубокая и мелкая вода. Урок по синхронному плаванию. Развивается гибкость, выносливость. Формируется правильная осанка. Продолжительность 55 мин.		
Birthlight 0-2 года	Глубина: малая часть 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.		