
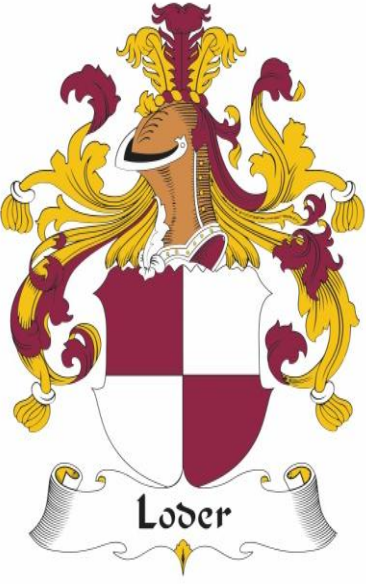



Время	29.04 Понедельник	30.04 Вторник	01.04 Среда	02.04 Четверг	03.04 Пятница	04.04 Суббота	05.04 Воскресенье	
7:30				\$\$\$ Swimming Pro Кристина 85 минут		\$\$\$-коммерческий урок проходит на платной основе.55 минут.85 минут		
9:00				\$\$\$ Aqua Mix Кристина 55 минут				
10:00	Aqua Jogger Дмитрий 45 минут	\$\$\$ Aqua Mama Кристина 45 минут						
11:00	 <div style="text-align: center;">  <p>Loder</p> </div>					Swimming 2-4 Кристина 30-40 минут		
13:00						\$\$\$ Swimming Pro Николай 55 минут		
15:00								
16:00								Water polo 7-13 Дмитрий 45 минут
								Swimming 7-13 Артур 45 минут
18:00		Swimming 7-13 Кристина 45 минут		Swimming 5-6 Кристина 45 минут				
19:00	Swimming 5-6 Николай 45 минут				Water Polo 7-13 Николай 45 минут			
	Aqua Interval Кристина 45 минут							
20:00								
21:00								

AQUA MIX	AQUA ABS	AQUA JOGGER	INTERVAL AQUA
<p>Глубина : на глубокой воде. Оборудование : аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс. Урок с использованием различного оборудования, сочетает в себе микс нескольких уроков. Тренировка способствует укреплению всех основных мышц. Продолжительность урока :45 мин.</p>	<p>Глубина : на глубокой воде. Оборудование :пояс и перчатки.Урок преимущественно направлен на проработку мышц брюшного пресса. Продолжительность урока :45 минут</p>	<p>Глубина : на глубокой воде. Оборудование : аква-бутсы; перчатки; пояса.Урок в основном направлен на проработку мышц ног. Продолжительность урока : 45 мин.</p>	<p>Глубина : на глубокой воде. Оборудование : пояса, гантели, аквабутсы, перчатки. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Повышение выносливости с использованием аэробного и анаэробного режима. Продолжительность урока : 45 мин</p>
AQUA NOODLES	AQUA MAMA	WATER POLO	SWIMMING PRO
<p>Глубина :на глубокой воде. Оборудование: Аква-noodles. Урок аэробно-силовой направленности с использованием специального оборудования. Цель данного урока проработка всех основных групп мышц. Продолжительность урока : 45 мин</p>	<p>Глубина: на глубокой воде. Оборудование : нудлсы, гантели, перчатки. Специальный урок для беременных женщин, помогающих сохранять хорошую физическую форму в период беременности. Продолжительность урока :30-45 мин</p>	<p>Глубина : на глубокой воде. Оборудование : мячи, ворота. Спортивная командная игра с мячом в бассейне, развивающая силу мышц, выносливость и командный дух. Продолжительность урока : 45 мин</p>	<p>Урок для взрослых.Урок направлен для совершенствования основных способов плавания. Продолжительность урока : 55 мин или 85 минут.Урок проходит на коммерческой основе.</p>
ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ			
Swimming 5-6	Swimming 7-13	Water polo 7-13	Swimming 2-4 + РОДИТЕЛЬ
<p>Глубина : на глубокой и мелкой воде. Оборудование : игрушки, нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме.Урок проходит в игровой форме. Продолжительность урока : 45 мин.</p>	<p>Глубина : на глубокой и мелкой воде. Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме. Продолжительность урока :45 мин.</p>	<p>Глубина : на глубокой воде. Оборудование : доски для плавания, ласты, мячи, ворота.Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; большое разнообразие обучающих игр и спортивных состязаний.Урок для детей умеющих плавать 7-13 лет. Продолжительность урока :45 мин.</p>	<p>Глубина : на мелкой воде. Оборудование : игрушки, нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. Инструктор знакомит с водой и обучает детей плаванию. Ребенок находится в воде вместе с одним из родителей. Проходит в игровой форме. Детям от 2 до 3,5 лет разрешается посещать бассейн только в специальных памперсах!!! Урок для детей 2-4 года. Продолжительность урока : 30- 40 мин.</p>