

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСА

10.06 - 16.06

Время	Бассейн	Понедельник 10.06.2019	Вторник 11.06.2019	Среда 12.06.2019	Четверг 13.06.2019	Пятница 14.06.2019	Время	Бассейн	Суббота 15.06.2019	Воскресенье 16.06.2019
9:00	Плав. дорожки	\$ <i>Swimming Pro</i> Борис		<i>Swimming Pro</i> Андрей		<i>Swimming Pro</i> Андрей	11:00	Зона Аквааэробики	<i>BT-Aqua</i> Борис	
10:00	Зона Аквааэробики	<i>Aqua Mix</i> Борис		<i>Aqua Noodles</i> Андрей		<i>BT-Aqua</i> Андрей	12:00	Плав. дорожки	<i>Swimming</i> 5-6 лет Борис	<i>Swimming</i> 3-4 года Андрей
12:30	Зона Аквааэробики		<i>Aqua Mix</i> Андрей		<i>Aqua ABS</i> Борис		15:00	Плав. дорожки	\$ <i>Swimming</i> (10-13 лет) Борис	\$ <i>Swim pro</i> (с 14 лет) Андрей
18:00	Плав. дорожки		<i>Swimming</i> 7-9 лет Борис		<i>Swimming</i> 10-13 лет Борис					
20:15	Зона Аквааэробики		<i>Aqua Mix</i> Борис		<i>Aqua Mix</i> Алёна					
21:00	Зона Аквааэробики		\$ <i>Swim pro</i> (с 14 лет) Борис							



Бесплатные уроки

Коммерческие группы от одного человека.

Стоимость тренировки 300 руб.

Dr. LODER  
DeLuxe Fitness Center

СКИДКА  
-25%

Специальное предложение

# Body&Relax

10 персональных тренировок  
+  
10 сеансов массажа

Идеальное тело – это легко!

Подробности на рецепции

Фитнес-менеджер Валентина Никишина, v\_nikishina@loder.ru

## ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Программы для начинающих: Programs for beginners:		Специализированные программы: Specialized programs:		Правила посещения водной зоны
Aqua ABS 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - Проработка всех основных групп мышц.	Swim Mama (от 4 до 35 недель) 45 мин (*1)	Проводиться на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки - Урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщины. Занятие проводится по запросу и предварительной записи на рецепции	
Aqua ABS 45 мин (*1,2)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Noodles; aqua boots; gloves; dumbbells. - Elaboration of all major muscle groups.	Swim Mama (from 4 to 35 weeks) 45 min (*1)	Be conducted in deep and shallow water. Equipment: Noodles; aqua boots; gloves - A lesson for future mothers with a set of exercises that have a mild effect on the woman's body.	
BT-Aqua 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - Освоение с водой, уделяем внимание правильной осанке, освоение базовых движений рук и ног, используем элементарные передвижения, знакомство с оборудованием с увеличением темпа и ускорений.	Плавание 4 года + РОДИТЕЛЬ (*1)	Глубина: на мелкой воде. Оборудование: Степ платформа; игрушки, нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. - Инструктор знакомит с водой и обучает детей плаванию. Ребенок с родителем находится в воде. Проходит в игровой форме Урок для детей 3-4 года.	
BT-Aqua 45 мин (*1,2)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Noodles; aqua boots; gloves; dumbbells. - Mastering with water, we pay attention to the correct posture, mastering the basic movements of the arms and legs, use elementary movements, familiarity with the equipment with an increase in pace and acceleration.	Swimming 4 years + PARENT (*1)	Depth: shallow water. Equipment: Step platform; toys, noodles, swimming boards, flippers, balls. - The instructor introduces water and teaches children to swim. A child with a parent is in the water. Passes in the form of a game Lesson for children 3-4 years.	
Программы для подготовленных: Programs for prepared:		Плавание 5-6 лет 45мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Степ платформа; игрушки, нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. - обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; о.ф.п. Урок для детей 5-6 лет.	
Aqua Noodles 45 мин (* 2,3)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс - Проработка основных мышечных групп (спины, пресса, ног, рук)	Swimming 5-6 years 45min (* 1,2)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Step platform; toys, noodles, swimming boards, flippers, balls. - training in sports swimming styles in a game form; of Lesson for children 5-6 years.	
Aqua Noodles 45 min (* 2,3)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Noodles - study of the main muscle groups (back, press, legs, arms)	Плавание 7-9 лет 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс, доски для плавания, ласты, мячи. - Обучение спортивным стилям плавания в игровой форме; о.ф.п. Урок для детей 7-9 лет.	
Aqua Mix 45 мин (*1,2,3)	Глубина: на глубокой воде. Оборудование: аква-бутсы; перчатки; гантели; нудлс - Развитие силовой выносливости, проработка основных мышечных групп.	Swimming 7-9 years 45 min (* 1,2)	Depth: in deep and shallow water. Equipment: Noodles, swimming boards, flippers, balls. - Training in sports swimming in the form of a game; of Lesson for children 7-9 years.	
Aqua Mix 45 мин (*1,2,3)	Depth: deep water. Equipment: aqua boots; gloves; dumbbells; noodles - The development of strength endurance, study of the main muscle groups. Lesson for prepared	Плавание 10-13 лет 45 мин (*1,2)	Глубина: на глубокой и мелкой воде. Оборудование: Нудлс, доски для плавания в игровой форме; о.ф.п.; Урок для детей 10-13 лет.	
Swimming pro 45-55 мин (*2,3)	Урок проводится на плавательных дорожках. Оборудование: плавательные отягощения. - Тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой спортивного плавания. Урок для любого уровня подготовленности.	Swimming 10-13 years 45 min (* 1,2)	Depth: in deep and shallow water. - Training in sports swimming in the form of a game; of p. ; Lesson for children 10-13 years.	
Swimming pro 45 min (*2,3)	The lesson is held on the swimming lanes. Equipment: swimming burdens. - Training of endurance and strength, moral and volitional qualities, mastering the technique of sports swimming. Lesson for any level of preparedness.			
Коммерческие группы ( \$\$ )	Коммерческие группы-это уроки, которые проводятся в мини- группах и оплачиваются отдельно,согласно прайсу.	* Уровни подготовки:	1-начинающие, 2-средний уровень подготовки, 3-подготовленные.	
Commercial groups (\$\$)	Commercial groups are lessons that are held in mini-groups and are paid separately, according to the price list.	Levels of preparation:	1-beginner, 2-medium level of preparation, 3-prepared.	

1. Просим пользоваться душем перед посещением (бассейна, сауны, турецкой парной).
2. Рекомендуем вам перемещаться по бассейну в резиновой обуви.
3. Во время групповых и персональнх занятий в бассейне зона для плавания ограничена.
4. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения профилактических работ.
5. Посещать бассейн детям от 3 до 14 лет разрешается только в сопровождении родителей или тренером при проведении персональной тренировки.
6. Не разрешается прыгать с бортиков.
7. Запрещается передвигаться по бортикам в ластах.
8. Посещение бассейна исключительно в плавательных шапочках.
9. Не разрешается бегать по бортику бассейна.
10. При использовании какого-либо снаряжения в воде необходима осторожность, чтобы не нанести вреда окружающим.
11. Вы можете заниматься в бассейне с тренером персонально. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовлетворения от занятий.
12. Просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту, убирать инвентарь и полотенца.
13. Прием пищи и напитков в бассейне запрещен.
14. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены
15. Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности.
16. Администрация оставляет за собой право менять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых программ.
17. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аква-аэробике, не соответствующее его уровню подготовленности.
18. Тренер имеет право не допустить ребенка на детское групповое занятие, не соответствующее возрасту.
19. Правила пользования специальным оборудованием объясняются тренером.
20. Убедительная просьба покидать зону бассейна за 20 минут до закрытия Клуба.
21. Не оставлять ценные вещи без присмотра.
22. При проведении персональных тренировок полностью отделяется от свободного плавания вся дорожка.

- Rules for visiting the water area
1. Please use the shower before the visit (swimming pool, sauna, Turkish bath).
  2. We recommend that you move around in the pool in rubber shoes.
  3. During group and personal activities in the pool area for swimming is limited.
  4. Occupations in the pool may be limited due to the need for preventive maintenance.
  5. It is allowed to visit the pool for children from 3 to 14 years old only when accompanied by parents or a trainer during personal training.
  6. It is not allowed to jump from the sides.
  7. It is forbidden to move around the sides in flippers.
  8. Swimming in swimming caps only.
  9. Not allowed to run on the side of the pool.
  10. When using any equipment in the water, care must be taken not to cause harm around.
  11. You can exercise in the pool with a trainer personally. Personal training allows to achieve maximum results and satisfaction from classes.
  12. We ask you to follow the rules of public order, do not disturb other visitors, keep clean, remove inventory and towels.
  13. Eating and drinking in the pool is prohibited.
  14. Please, follow the rules of personal hygiene
  15. In order to avoid injuries, it is strongly recommended that you do not be late for your lessons and attend lessons appropriate to your level of preparedness.
  16. The administration reserves the right to change the declared coach and make changes to schedule of group programs.
  17. The trainer has the right not to allow the client to a group lesson in aqua aerobics that does not correspond to his level of preparedness.
  18. A trainer has the right to prevent a child from entering a group lesson for children.
  19. The rules for using special equipment are explained by the coach.
  20. You are kindly requested to leave the pool area 20 minutes before the Club closes.
  21. Do not leave valuables unattended.
  22. When conducting personal training, the entire path is completely separated from free swimming.