

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСА

время	Понедельник 10.06	Вторник 11.06	Среда 12.06	Четверг 13.06	Пятница 14.06	Суббота 15.06	Воскресенье 16.06		
10.00	Aqua Mix Марина		Aqua Mix Марина		Aqua ABS Марина				
11.00		Aqua Mix Марина		Aqua Dance Михаил М.			Aqua Low Core Марина		
12.00	Aqua Upper Body Марина		Aqua ABS Марина		Aqua Sculpt Марина				
13.00		Aqua ABS Марина		Aqua Mix Михаил М.			Aqua Mix Михаил М.		
14.00						*Спортивное плавание (9-12) Сергей			
15.00								Водное поло (14+) Марина	
16.00		*Спортивное плавание (9-12) Сергей							
16.00	*Водное поло (7-13) Марина							*Спортивное плавание + Водное поло (11-13) Сергей	
17.00	Swimming (9-13) Жанна	Swimming (4-7) Руслан	Swimming (6-8) Руслан	Swimming (9-13) Сергей	Swimming (4-7) Руслан	Swimming (6-8) Сергей			
18.00	*Спортивная секция Руслан	*Спортивное плавание + Водное поло (11-13) Сергей	*Спортивная секция Руслан	*Спортивное плавание + Водное поло (11-13) Сергей					
19.00				*Спортивное плавание для взрослых Марина					
20.00	Aqua Interval Марина		Aqua ABS Марина	Aqua Running Артем					



- Изменение в расписании

! Занятие по предварительной записи

* - Секция, занятие платное

\$ - коммерческий урок

Фитнес-менеджер Антонина Аксенова, a_axenova@loder.ru

ПРОГРАММЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Aqua Dance	Танцевальный урок, который проходит на мелкой части бассейна. Простые движения под зажигательную музыку.
Группа "Здоровье"	Занятие направленное на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц, эластичность связок, сухожилий. Формат урока: специальные упражнения чередуются с проплыванием. Интенсивность урока низкая, с акцентом на технику выполнения упражнений.
Aqua Beginner 40 мин	Урок для начинающих. Простые базовые движения, для ознакомления. Используемое оборудование (пояс, перчатки)
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 Sculpt 45 мин	Урок направлен на проработку основных мышечных групп (преимущественно мышц ног и корпуса). Проводится с использованием специального оборудования (гантели, бутсы и нудлы).

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВЫСОКОГО И ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Aqua-Swimming 45 мин	Урок высокой интенсивности. Включает в себя элементы плавания с дополнительным оборудованием (пояс, гантели и другое). Тренировка развивает сердечно сосудистую и дыхательную системы.
Aqua Heart-X	Развитие аэробной выносливости, кардио-распираторной 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 интсивностью, чередуются с активным отдыхом. Урок для подготовленных. Развивает общую работоспособность, выносливость.
Aqua Running 45 мин	В основе урока бег во всех его модификациях и самые разнообразные передвижения с преодолением сопротивления воды, работа с различной скоростью и интенсивностью
Aqua Mix Fight 45 мин	Аэробно-силовой урок с использованием элементов боевых искусств. На уроке возможно использование различного аква-оборудования. Нагрузка высокой интенсивности.

ПРОГРАММЫ СМЕШАННОГО ФОРМАТА

Masters Кроссфит+ Плавание 85 мин	Комбинированная тренировка 85 мин. Включает в себя 30 мин работы в зале, в формате кроссфита, с использованием дополнительного оборудования (метболы, гантели, резина и другое) + 55 мин плавание. Урок подходит для хорошо физически подготовленных людей, умеющих плавать.
-----------------------------------	--

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Swimming (3-5) 30 мин	Урок адаптирующий детей к воде, обучающий базовым элементам плавания. Формат урока: в воде вместе с мамами. Урок подходит для детей не умеющих плавать.
Swimming (4-13) 45 мин	Урок обучающий детей плаванию. Допускаются дети, умеющие держаться на воде.
Water polo (14+) 55 мин	Аква-урок основан на правилах спортивной командной игры Водное поло. Включает обучение владению мячом, а также стратегии и тактики нападения и защиты. Развивает основные физические качества (скорость, силу, выносливость и координационные способности). Воспитывает умение взаимодействовать в команде.

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ (Дополнительная услуга)

Водное поло (7-13)	Обучение плаванию, ватерпольным стилям плавания, передвижению в воде в разных плоскостях. Техника владения мячом. Игровые элементы. Командные взаимодействия.
Школа синхронного плавания (5-14) 55 мин	Секция по синхронному плаванию. Допускаются дети умеющие держаться на воде. Развивается гибкость, координация, выносливость, сила.
Спортивное плавание (5-8 лет) 55 мин	Занятие проводится для детей, не умеющих плавать. Включает в себя адаптацию к водной среде, обучение правильному дыханию, обучение базовых навыков в плавании.
Спортивное плавание (7-13 лет) 55 мин	Занятие имеют спортивную направленность. Включают обучение технике плавания спортивными стилями, формирование навыков старта и поворота, а так же развитие физических качеств и координационных способностей

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.;

* тренер имеет право не допустить ребенка на детское групповое занятие, не соответствующее возрасту.

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.