

с 10 по 16 июня

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСОМ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время	Суббота	Воскресенье
9:00						11:00	<i>Aqua Mix Евгения</i>	
10:15			<i>Aqua Lower Body Евгения</i>			12:15		<i>Aqua ABS Надежда</i>
11:00						15:15		
11:15	<i>Aqua ABS Денис</i>	<i>Aqua Upper Body Надежда</i>		<i>Aqua Mix Евгения</i>		15:00		
12:15					<i>Aqua ABS Евгения</i>	18.30		
13:15								
15:00								
17:00								
19:15								
19:45		<i>Aqua Mix Денис</i>		<i>Aqua ABS Денис</i>		19:30		

Фитнес менеджер Несмеев Дмитрий d\_nesmeev@joder.ru

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСОМ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ СРЕДНЕГО И ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

<p><i>Aqua MIX</i> 45 мин</p>	<p>Урок для подготовленных почитателей аква-аэробики в котором используются комплексы упражнений рассчитанные на проработку всех групп мышц. Формат урока позволяет использование различного оборудования.</p>	<p><i>Aqua Sculpt</i> 45 мин</p>	<p>Урок направлен на проработку основных мышечных групп (преимущественно мышц ног и брюшного пресса). Проводится с использованием специального оборудования (гантели, аквасапоги, нудл, пояс)</p>
<p><i>Aqua Noodles</i> 45 мин</p>	<p>Урок направлен на проработку основных мышечных групп (спины, пресса, ног, рук) с использованием специального оборудования. Проводится с использованием оборудования (нудлс, пояс).</p>	<p><i>Aqua Upper Body</i> 45 мин</p>	<p>Урок преимущественно направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц рук. Проводится с использованием специального оборудования.</p>
<p><i>Aqua ABS</i> 45 мин</p>	<p>Урок преимущественно направлен на проработку мышц брюшного пресса. Проводится с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели).</p>	<p><i>Aqua Flat \$\$\$</i> 30 мин</p>	<p>Урок с использованием специального оборудования Aqua Flat .Тренировка направлена на укрепление всех мышечных групп и на развитие силы, выносливости и координации.</p>
<p><i>Aqua Lower Body</i> 45 мин</p>	<p>Урок преимущественно направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц ног.</p>	<p><i>Freediving \$\$\$</i></p>	<p>Урок, направленный на развитие дыхательной системы при длительной задержке дыхания и усовершенствование плавательной техники. НЕ ОБУЧЕНИЕ плаванию, а развитие дыхания и техники</p>