

с 13 по 19 мая

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСОМ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время		
9:00						12:15	<i>Aqua ABS</i> Евгения	<i>Aqua ABS</i> Надежда
10:15			<i>Aqua Lower Body</i> Евгения		<i>Aqua ABS</i> Евгения	 <p>ЗАПЛЫВ НА 1 КМ КРОЛЕМ</p> <p>26 мая</p> <p>Начало регистрации: 14:00 Старт: 15:00</p> <p>Место проведения: Dr.LODER «Королёв»</p>		
11:15	<i>Aqua ABS</i> Денис	<i>Aqua Upper Body</i> Надежда			AQUA FLAT \$\$\$ Валерий 11:00			
12:15				<i>Aqua Mix</i> Евгения				
17:00			<i>Aqua Noodles</i> Евгения					
19:45		<i>Aqua Mix</i> Денис		<i>Aqua ABS</i> Денис		19:30		

Dr.LODER
СКИДКА
-25%



Специальное предложение
Body&Relax
10 персональных тренировок
+
10 сеансов массажа
Идеальное тело – это легко!
Подробнее на рецепции

Фитнес менеджер Несмеев Дмитрий d_nesmeev@loder.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>