

с 2 по 8 сентября

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСОМ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время	Суббота	Воскресенье
11:00						11:00		<i>Аqua ABS Надежда</i>
11:15		<i>Аqua Upper Body Надежда</i>				12:15		
12:15								
19:45		<i>Аqua Mix Денис</i>						

## 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 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 Lower Body</i> 45 мин</p>	<p>Урок преимущественно направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также на проработку мышц ног.</p>