### **Фитнес-клуб "Практика"**

 **РАСПИСАНИЕ ПРОГРАММ В БАССЕЙНЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **8:00** |  |  | **Aqua Mix** (Полина Ш.) |  |  |  |  |
| **10:00** | **Aqua Noodles** (Полина Ш.) |  |  |  | **Aqua Intensive**(Полина Ш.) |  |  |
| **11:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00** |  | **Aqua Combat**(Наталья Б.) |  | **Aqua Power** (Полина Л.) |  |  |  |
| **13:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:00** |  |  |  |  |  |  | **Swimming**(Вячеслав) |
| **16:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20:00** | **Aqua ABS**(София) | **Aqua Mix** (Полина Л.) |  | **Aqua Power**(Полина Л.)  | **Aqua Pump**(София) |  |  |
| **21:00** |  |  |  | **Swimming**(Алексей Ф.) |  |  |  |

 **- Занятия для детей (занято 2 дорожки)**

 **- Занятие для детей (занято 1 дорожка)**

 - **- Занятие для взрослых (занято 2 дорожки)**

**В другие часы могут проходить индивидуальные тренировки!**

Для комфортного плавания выбирайте свободные часы!

 **ОПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ:**

 **AQUA NOODLES -** силовая тренировка в бассейне с использованием специального оборудования - noodles. Урок направлен на развитие мышц всего тела.

 **AQUA ABL -** тренировка мышц ног, пресса и ягодиц с использованием различного оборудования (гантели, пояса, перчатки, нудлы).

 **AQUA MIX-** урок, направленный на проработку мышц всего тела с использованием различного оборудования

 **AQUA INTENSIVE** – тренировка интервального типа, в ходе которой участники группового занятия выполняют упражнения, обеспечивающие силовую и аэробную нагрузку на все группы мышц. Посещение уроков в бассейне будет полезно женщинам и мужчинам со средним и высоким уровнем физподготовки.

 **AQUA POWER** – силовой класс аквааэробики с использование специальных водных гантелей. Прекрасно прорабатывает весь мышечный корсет и запускает процессы жиро сжигания. Урок предназначен для любого уровня подготовленности.

 **AQUA COMBAT -** урок в бассейне, с использованием элементов различных видов единоборств. Чередование ударов руками и ногами с преодолением сопротивления воды укрепляет мышечную и сердечную систему, развивает выносливость и силу.

**SWIMMING -** Это эффективная тренировка для дыхательной и сердечно-сосудистой систем Вашего организма. Программа подходит для тех, кто умеет плавать хотя бы одним из основных способов плавания. На занятии используются специальные упражнения, которые помогут исправить основные ошибки в технике плавания. Для любого уровня подготовленности.

***Продолжительность любого урока в бассейне 45 минут!***

***Продолжительность коммерческого (платного)***

***урока в бассейне 55 минут!***