

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
9.10	FREESTYLE Евгения Г.	7.30 LEGS Евгения Г.	УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ Дима Р.	TABS Евгения Г.	7.30 POWER Евгения Г.		
10.10							
12.10					BEGINNERS Евгения Г.		
13.10	MADAM+ Евгения Г.	MIX Евгения Г.	ABL Дима Р.	MADAM+ Евгения Г.			
14.10	POWER Евгения Г.						
15.10						JET MIX Ксения Ф.	FREESTYLE Катя С.
18.10							
19.10	TABS Дима Р.	POWER Валерия С.	FREESTYLE Катя С.	MIX Дима Р.	UPPER BODY Ксения Ф.		LEGS Катя С.
20.10	BEGINNERS Дима Р.	NOODLES Валерия С.	BODY SHAKE Катя С.	УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ Дима Р.			

ОПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКВААЭРОБИКЕ

BEGINNERS – урок-инструктаж. Направлен на изучение основных движений аквааэробики. Рекомендуется для начинающих. Продолжительность занятия - 35 мин.

MADAM + – урок с использованием различного оборудования. Рекомендуется для низкого и среднего уровня подготовленности.

Продолжительность занятия - 45 мин.

BODY SHAKE – урок – имитация «танца живота» в воде. Направлен на профилактику целлюлита и варикозного расширения вен. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия - 30 мин.

УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ – урок – обучение различным стилям плавания. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия - 45 мин.

УРОКИ ДЛЯ ПОДГОТОВЛЕННЫХ

JET MIX – урок с использованием aqua ласт и различного дополнительного оборудования (гантели, нудлы, мячи). Направлен на тренировку мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. Продолжительность занятия - 45 мин.

FREESTYLE – творческий урок инструктора. Продолжительность занятия - 45 мин.

NOODLES – урок с использованием специального оборудования NOODLES. Направлен на развитие координации движений и на удержание равновесия.

Продолжительность занятия - 45 мин.

MIX – урок с использованием различного оборудования (пояса, гантели, нудлы, сапоги). В уроке используется не менее 3-х видов оборудования.

Продолжительность занятия - 45 мин.

TABS – силовой урок для тренировки мышц брюшного пресса. Продолжительность занятия - 45 мин.

POWER – силовой урок для тренировки основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ягодиц, рук и ног. Возможно использование специального оборудования.

Продолжительность занятия - 45 мин.

LEGS – урок с использованием оборудования HYDRO-TONE. Направлен на развитие мышц ног и ягодиц. Продолжительность занятия - 45 мин.

UPPER BODY – урок с использованием оборудования гантели. Направлен на развитие мышечного корсета верхнего плечевого пояса. Продолжительность занятия - 45 мин.

ABL – урок, объединяющий в себе 2 урока: UPPER BODY и LEGS. Продолжительность занятия - 45 мин.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

С 1 июня 2016 г.

т. +7 (495) 234 1411

+7 (495) 234 1412