

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00							
10:00		Aqua Beginners *			Aqua Super Sculpt *		
12:00							
13:00							
14:00							
18:30	Aqua Beginners *	Aqua Super Sculpt *					
19:30							

УРОКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Название: Aqua Beginners

Описание: Изучение базовых элементов аква-аэробики в простых комбинациях.

Нагрузка: Низкий уровень интенсивности.

Продолжительность: 30–40 минут.

Результат: Мышечный тонус, улучшение циркуляции крови, тренировка сердечно-сосудистой системы.

УРОКИ ДЛЯ СРЕДНЕГО И ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Название: Aqua Super Sculpt

Описание: Силовая тренировка для подготовленных, направленная на развитие выносливости и укрепление мышечного корсета. На занятии используется различное аква-оборудование, создающее дополнительное сопротивление.

Нагрузка: Средний и высокий уровень интенсивности.

Продолжительность: 45 мин.

Результат: Мышечный корсет и красивый рельеф, сила и выносливость, стройность и великолепное настроение.

Название: Aqua Interval

Описание: Интервальная тренировка, направленная на жиросжигание. Высокоинтенсивный класс для подготовленных. Чередование аэробной и анаэробной нагрузки под динамичную музыку.

Нагрузка: Высокий уровень интенсивности.

Продолжительность: 45 мин.

Результат: Сильный пресс, улучшение циркуляции крови, тренировка сердечно-сосудистой системы.

Название: Aqua Noodles

Описание: Силовая тренировка с использованием дополнительного оборудования Noodles — гибкой палки, помогающей держаться на воде.

Нагрузка: Средний уровень интенсивности.

Продолжительность: 45 мин.

Результат: Аэробная выносливость, координация и гибкость, укрепление глубоких мышц.

*** Занятия проводятся по предварительной записи, записаться можно по телефону: +7 (495) 003-14-35.**