

| Время | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|-------|---------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|---------|-------------|
| 9:00 | | | Aqua Power | | | | |
| 10:00 | Aqua Noodles | | | | Aqua Super Sculpt | | |
| 18:30 | | Aqua Super Sculpt | | Aqua Beginners | | | |

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 (гибкая палка, помогающая держаться на воде).

Нагрузка: Средний уровень интенсивности.

Продолжительность: 45 мин.

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

Название: Aqua Power

Описание: Аэробно-силовой урок, направленный на тренировку всех мышечных групп, с использованием дополнительного оборудования: пояс, гантели, Noodles. Отличная нагрузка без вреда для

суставов и позвоночника.

Нагрузка: Средний и высокий уровень интенсивности.

Продолжительность: 45 мин.

Результат: Мышечный тонус, аэробная выносливость, координация и гибкость.

КИМБЕРЛИ *Fit*