

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	<b>Aqua Noodles</b>		<b>Aqua Power</b>		<b>Aqua Super Sculpt</b>		
12:00						<b>AQUA ZUMBA</b>	
19:00		<b>Aqua Super Sculpt</b>		<b>Aqua Beginners</b>			

### 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.

С актуальной информацией о заменах, переносах и отменах занятий вы всегда можете ознакомиться в нашем Telegram канале и в Instagram (stories).



KimberlyFit



kimberlyfitclub

**КИМБЕРЛИ** *Fit*