



РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК В АКВАЗОНЕ

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ! ТРЕНИРОВКИ, ОТМЕЧЕННЫЕ ЗНАКОМ "ЗВЕЗДОЧКА" (★) ОПЛАЧИВАЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНО.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ВРЕМЯ
10:00-10:30						ОСЬМИНОЖКИ (5-6) AQUA KIDS		10:00-10:30
11:15-12:00	AQUA ЗАРЯДКА	AQUA FREESTYLE	AQUA NOODLES	AQUA STRONG	AQUA FINS	AQUA COMBAT		11:15-12:00
12:15-13:00						12:00 ОСЬМИНОЖКИ (5-6) AQUA KIDS	AQUA MIX	12:15-13:00
13:00-13:45						ДЕЛЬФИНЫ (11-14) AQUA KIDS		13:00-13:45
14:00						ДЕЛЬФИНЫ PRO (11-14) AQUA KIDS		14:00
15:00	TEEN SWIMMING (7-13) AQUA KIDS	TEEN SWIMMING (7-13) AQUA KIDS		TEEN SWIMMING (7-13) AQUA KIDS	TEEN SWIMMING (7-13) AQUA KIDS			15:00
16:00	БАРРАКУДЫ (7-10) AQUA KIDS	ДЕЛЬФИНЫ PRO (11-14) AQUA KIDS	БАРРАКУДЫ (7-10) AQUA KIDS	ДЕЛЬФИНЫ PRO (11-14) AQUA KIDS	БАРРАКУДЫ (7-10) AQUA KIDS			16:00
17:00	БАРРАКУДЫ (7-10) AQUA KIDS	ДЕЛЬФИНЫ (11-14) AQUA KIDS	БАРРАКУДЫ (7-10) AQUA KIDS	ДЕЛЬФИНЫ (11-14) AQUA KIDS	БАРРАКУДЫ (7-10) AQUA KIDS			17:00
18:00	РУСАЛОЧКИ 17:30 (6-14) AQUA KIDS	ОСЬМИНОЖКИ(5-6) AQUA KIDS	РУСАЛОЧКИ 17:30 (6-14) AQUA KIDS	РУСАЛОЧКИ 17:30 (6-14) AQUA KIDS				18:00
18:30-19:00		ОСЬМИНОЖКИ(5-6) AQUA KIDS						18:30-19:15
19:15-20:00	AQUA ИНТЕРВАЛ	AQUA FINS	AQUA НОГИ & PRESS	AQUA INTENSIVE	AQUA JOGGERS			19:15-20:00

*Администрация оставляет за собой право менять расписание на свое усмотрение

УТВЕРЖДЕНО 14.09.2020

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ В АКВАЗОНЕ

AQUA ЗАРЯДКА	45 МИН	УРОК НИЗКОЙ И СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. НАПРАВЛЕН НА ПРОБУЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ПОДГОТОВКУ К РАБОЧЕМУ ДНЮ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПОЯС
AQUA MIX	45 МИН	УРОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПОЯС ДЛЯ АКВА АЭРОБИКИ И РАЗЛИЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. БЕЗ АКВА ПЕРЧАТОК.
AQUA NOODLES	45 МИН	УРОК СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. НАПРАВЛЕН НА РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И КООРДИНАЦИИ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПОЯС ДЛЯ АКВА АЭРОБИКИ И NOODLES.
AQUA FREESTYLE	45 МИН	АВТОРСКИЙ КЛАСС СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ПОСТРОЕН НА ТВОРЧЕСКИХ ИДЕЯХ ИНСТРУКТОРА. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПОЯС И АКВА ПЕРЧАТКИ.
AQUA FINS	45 МИН	УРОК СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. НАПРАВЛЕН НА ПРОРАБОТКУ МЫШЦ НОГ И ПРЕССА. ИСПОЛЬЗУЮТСЯ КОРОТКИЕ ЛАСТЫ, ПОЯС ДЛЯ АКВА АЭРОБИКИ.
AQUA COMBAT	45 МИН	УНИКАЛЬНЫЙ УРОК, ВКЛЮЧАЮЩИЙ РАЗЛИЧНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БОЕВЫХ ПРОГРАММ, ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: АКВА-ЛАПЫ. ЗАРЯД ЭМОЦИЙ И ЭНЕРГИИ ОБЕСПЕЧЕН. УРОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. В РАБОТУ ВКЛЮЧЕНЫ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ.
AQUA НОГИ & ПРЕСС	45 МИН	СИЛОВОЙ УРОК СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. НАПРАВЛЕН НА ПРОРАБОТКУ МЫШЦ НОГ И ПРЕССА. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПОЯС.
AQUA STRONG	45 МИН	УРОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ПРЕССА. ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПОЯС ДЛЯ АКВА АЭРОБИКИ И ГАНТЕЛИ.
«TEEN SWIMMING» (7-13 ЛЕТ)	45 МИН	ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ТОНУСА, СИЛЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ УРОВНЕЙ ПОДГОТОВКИ
«ОСЬМИНОЖКИ» (5-6 ЛЕТ)	35 МИН	ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ В ВОДЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ОСВОЕНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ. ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЗЛИЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В ГРУППЕ НЕ БОЛЕЕ 8 ЧЕЛОВЕК. ТРЕНИРОВКА ПРОВОДИТСЯ ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОПЛАТУ.
«ДЕЛЬФИНЫ» (7-10 ЛЕТ)	45 МИН	ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, УМЕЮЩИХ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ОГРАНИЧЕНИЕ КОЛ-ВА ДЕТЕЙ В ГРУППЕ ДО 14 ЧЕЛОВЕК.
«БАРРАКУДЫ» (11-13 ЛЕТ)	45 МИН	ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ, УМЕЮЩИХ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ОГРАНИЧЕНИЕ КОЛ-ВА ДЕТЕЙ В ГРУППЕ ДО 14 ЧЕЛОВЕК.
АКВА «РУСАЛОЧКИ» (6-14 ЛЕТ)	90 МИН	ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК. ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА + ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ.

*Администрация оставляет за собой право менять расписание на свое усмотрение