

### Программы для начинающих

BT Aqua	50 минут	Освоение водной среды с изучением техники основных базовых элементов аквааэробики, соединенных в простые хореографические комбинации, нагрузка низкой интенсивности.
BT Noodles	50 минут	Соединение базовых упражнений аква - аэробики и оборудования Noodles. Тренировка для развития аэробной выносливости, гибкости, координации.

### Программы для среднего уровня подготовленности

Super Sculpt	50 минут	Урок для тренировки основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ягодиц, рук и ног. Вы сможете достичь красивых форм, в полной мере используя сопротивление воды.
ABS	45 минут	Урок для тренировки всех мышц брюшного пресса, мышц спины с использованием упражнений на растягивание.
Deep Aqua	50 минут	Аэробная нагрузка средней интенсивности. Вы узнаете насколько разнообразны движения в воде. Рекомендуется после прохождения BT Aqua
Aqua Noodles	50 минут	Урок с дополнительным оборудованием, Noodles. Тренировка для развития аэробносиловой выносливости, гибкости, координации. Рекомендуется после прохождения BT Noodles
Athletic Body	50 минут	Урок с применением различного оборудования для развития силы мышц аква - гантели, амортизаторы или аква - лопатки помогут быстрее и эффективнее добиться результата.
Circuit Training	50 минут	В основной части урока используется принцип круговой тренировки, чередуются аэробная и силовая работа. Возможно применение специального оборудования.
Aqua Freestyle	50 минут	Творческий урок инструктора, интересные находки, новые упражнения.

### Программы для подготовленных

Aqua Tai	50 минут	В уроке используются элементы техники различных единоборств. Уникальные свойства воды значительно увеличат эффективность ударных движений, обеспечивая при этом максимальную безопасность выполняемого упражнения.
Total Training	50 минут	Сочетание аэробной нагрузки высокой интенсивности с развитием силовой выносливости мышц брюшного пресса водном уроке.

### Специальные программы

Aqua Mama	40 минут	Урок для беременных. Проконсультируйтесь с врачом перед посещением этого урока. Нагрузка низкой интенсивности. Используются специальные упражнения для будущих мам.
Swimming	50 минут	Урок рассчитан на умеющих плавать хотя бы одним из основных способов плавания. Это эффективная тренировка для дыхательной и сердечно-сосудистой систем вашего организма. Используя специальные упражнения, вам помогут исправить основные ошибки.
Water Polo	50 минут	Урок для активных и азартных. Основы техники игры плюс тренировка скоростно-силовых качеств. Хорошее настроение гарантируется!

### Детские программы

Лягушата	30 минут	Урок рассчитан на детей 1,2-3 лет с участием родителей. Дети осваивают умение задерживать дыхание, играют в развивающие игры.
Осьминожки	30 минут	Игровой урок рассчитан на детей 3-5 лет. Дети учатся играть в воде, прыгать и нырять, работать ногами, выполнять скольжения, продвигаться в воде при помощи рук и ног.
Медузы	40 минут	Игровой урок рассчитан на детей 6-8 лет. Дети учатся играть в воде с колечками, мячиками и водными игрушками, участвуют в эстафетах и командных играх.
Дайверы	40 минут	Урок рассчитан на детей 9-12 лет. Веселые игры и эстафеты с использованием различных способов перемещений и специального оборудования.
Аватары	40 минут	Занятие для тинейджеров 13-14 лет, в которое включены элементы уроков плавания, аквааэробики и Водного поло

### Дополнительные программы

Swimming Prof	50 минут	Спортивная тренировка по плаванию. Развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы вашего организма. Нагрузка средней и высокой интенсивности. Спортсмены имеющие разряд по плаванию.
---------------	----------	---

### Наши тренеры

Андрей Данилов

Иван Аржаный

Щенникова Кира

Анна Бурхина

Воржев Максим

Координатор аква-фитнеса Чернигов Сергей

Условные обозначения

New новая программа

Злобин Даниил

Александр Тарабрин

Ломака Олег

Анна Батиг

Щурова Валерия

Александр Курушкин

Привалихина Дина

Александр Кушнир

Афанасьева Анна

Телефон рецепции для справок

8-(495)-981-42-42