


РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВА ФИТНЕСА

Время	ПОНЕДЕЛЬНИК 16.03	ВТОРНИК 17.03	СРЕДА 18.03	ЧЕТВЕРГ 19.03	ПЯТНИЦА 20.03	СУББОТА 21.03	ВОСКРЕСЕНЬЕ 22.03	
7:45		<u>Aqua Mix</u> <u>АЛЁНА</u>	<u>Aqua Interval</u> <u>Татьяна</u>					
8:00								
9:00	<u>Freestyle Swim</u> <u>ЖЕНЯ</u>				<u>Freestyle Swim</u> <u>ЖЕНЯ</u>			
11:00								
12:00						<u>Aqua Mix</u> <u>ДИМА</u>		
13:00				<u>Aqua Mix</u> <u>ОЛЬГА</u>	<u>Aqua Mix</u> <u>ОЛЬГА</u>	<u>qua МАМА</u> <u>ДИМА</u>		
13:10		<u>Aqua Pilates</u> <u>АЛЕНА</u>			<u>PRO Swimm</u> <u>ОЛЯ</u>			
14:00	 <p>FREESTYLE SWIM</p> <p>Хотите научиться не просто плавать правильно, а делать это профессионально? Тогда направление Freestyle swim именно то, что вам нужно. Вы сможете подготовиться к соревнованиям по плаванию с тренером на суше и в воде, а вместе с тем развить силу, выносливость и скорость.</p> <p style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px; text-align: center;">Продолжительность 55 мин</p>							
15:00								
16:00							<u>Swimming 3-5</u> <u>ЖЕНЯ</u>	
17:00								
18:00	<u>Swimming 6-10</u> <u>КОСТЯ</u>	<u>Swimming 11-14</u> <u>ЖЕНЯ</u>	<u>Swimming 11-14</u> <u>КОСТЯ</u>	<u>Swimming 6-10</u> <u>ЖЕНЯ</u>				
19:00						<p>Уважаемые клиенты, обращаем ваше внимание, что в аква зоне клуба разрешено находиться исключительно в спортивной одежде и сменной обуви!</p> <p>\$\$\$ - коммерческий урок (подробности у тренеров АФ и на рецепции клуба)</p> <p>Ждем ваши пожелания и отзывы по адресу: pavel.dive.phuket@gmail.com .С уважением координатор аква зоны Кусакин Павел</p>		
19:30	<u>Aqua Pilates</u> <u>АЛЕНА</u>							

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ АКВА ФИТНЕСА

<p style="text-align: center;">Описание водных программ</p> <p>Во избежание травм настоятельно рекомендуется не опаздывать на уроки и посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности</p>	<p style="text-align: center;">Описание специализированных программ по плаванию Администрация оставляет за собой право менять заявленного тренера и вносить изменения в расписание групповых программ</p>	<p style="text-align: center;">Правила посещения водной зоны</p>
<p><u>Aqua Begginer</u> Глубина: на мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - урок направлен на освоение своего положения тела в воде с использованием различного оборудования и на обучение базовым движениям руками и ногами с использованием элементарных передвижений. Данная программа помогает адаптироваться в водной среде. Продолжительность: 45 мин. Начальный/продвинутый уровень</p> <p><u>Aqua Noodles</u> Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс. - урок направлен на развитие координационных способностей в водной среде, на укрепление основных мышечных групп. Урок представляет собой обучение различным гимнастическим комбинациям в статике и в движении с использованием гибкой плавательной палки (нудлс). Продолжительность: 45 мин. Начальный/продвинутый уровень</p> <p><u>Aqua Step</u> Глубина: на мелкой воде Оборудование: степ платформа, гантели, нудлс, перчатки. – урок проходит на степ платформе с высокой интенсивностью. Направлен на укрепление сердечной мышцы и совершенствование общей выносливости. Продолжительность: 45 мин. Начальный/продвинутый уровень</p> <p><u>Aqua Interval</u> Глубина: на мелкой воде Оборудование: нудлс, гантели, аквабайк, плавательные доски, резиновые отягощения. - урок направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, на развитие общей выносливости организма. Представляет собой рационально выстроенную последовательность аэробных и анаэробных упражнений. Продолжительность: 45 мин. Продвинутый уровень</p> <p><u>Aqua MIX</u> Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - урок, в котором используются разнообразные комплексы упражнений для развития выносливости, координации и силы. Формат урока позволяет использование различного оборудования на усмотрение инструктора. Продолжительность: 45 мин .Начальный/продвинутый уровень</p> <p><u>Aqua Syper Sculpt</u> Глубина: на глубокой или мелкой воде. Оборудование: нудлс; аква-бутсы; перчатки; гантели. - урок силовой направленности, рассчитанный на укрепление всего мышечного корсета и на развитие силовой выносливости. Рекомендуется для подготовленных. Продолжительность: 45 мин. Продвинутый уровень</p> <p><u>Aqua Dance</u> Глубина: на мелкой воде. Оборудование: аква-бутсы; перчатки. Урок танцевального направления в воде, в котором сочетаются базовые упражнения аквааэробики. Продолжительность: 45 мин. Начальный/продвинутый уровень.</p>	<p><u>Freestyle Swim:</u> Глубина: на плавательных дорожках в глубоком бассейне. -занятие для желающих не просто научиться плавать правильно, а научиться плавать профессионально. Подготовка к соревнованиям с тренером на суше и в воде. Тренировка силы, выносливости и скорости. Продолжительность : 45-55 минут. Продвинутый уровень</p> <p><u>Swimming pro</u> Глубина: на плавательных дорожках в глубоком бассейне. Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, различные отягощения. - занятие для желающих научиться плавать рационально. Тренировка выносливости и силы, морально-волевых качеств, овладение техникой спортивного плавания. Урок для любого уровня подготовленности. Продолжительность: 45-55 мин.</p> <p><u>Aqua Mama (от 4 до 35 недель)</u> Глубина: на мелкой воде. Оборудование: нудлс; перчатки. - урок для будущих мам с комплексом упражнений, оказывающих мягкое воздействие на организм женщины. Продолжительность: 35-40 мин.</p> <p><u>Swimming 3-5</u> Глубина: на мелкой воде Оборудование: плавательные доски, игрушки. - урок направлен на освоение детей в воде, на обучение стабилизации положения тела в воде, а также на формирование навыка правильного дыхания. Проводится в игровой форме. Продолжительность: 35-40 мин.</p> <p><u>Swimming 6-10</u> Глубина: на мелкой воде Оборудование: плавательные доски, игрушки, ласты. - урок направлен на освоение базовых движений и элементов спортивного плавания. Проводится в игровой форме. Продолжительность: 40-45 мин.</p> <p><u>Swimming 11-14</u> Глубина: на мелкой воде или глубокой воде Оборудование: плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, игрушки. - урок направлен на совершенствование техники основными стилями Продолжительность: 40-45 мин.</p> <p><u>Swimming Kids (5-14 лет)</u> (доп. услуга \$) - Занятия спортивной направленности, проходят на систематической основе 1/2 раза в неделю и имеют характер профессиональной подготовки пловцов. В дальнейшем выполнение спортивных нормативов. Продолжительность: 45-55 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Просим пользоваться душем перед посещением (бассейна, сауны, турецкой парной). 2. Рекомендуем вам перемещаться по бассейну в резиновой обуви. 3. Во время групповых занятий в бассейне зона для плавания ограничена. 4. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения профилактических работ. 5. Посещать бассейн детям от 3 до 12 лет разрешается только в сопровождении тренера, при проведении персональной тренировки, либо в сопровождении родителя. 6. Не разрешается прыгать с бортиков. 7. Посещение бассейна исключительно в плавательных шапочках. 8. Не разрешается ходить и бегать по бортику бассейна. 9. При использовании какого-либо снаряжения в воде необходима осторожность, чтобы не нанести вреда окружающим. 10. Вы можете заниматься в бассейне с тренером персонально. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовлетворения от занятий. 11. Просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту, убирать инвентарь и полотенца. 12. Прием пищи и напитков в бассейне разрешен только в зоне аква-бара. 13. Тренер имеет право не допустить клиента на групповое занятие по аквааэробике, не соответствующее его уровню подготовленности. Тренер имеет право не допустить ребенка на детское групповое занятие, не соответствующее возрасту. 14. Правила пользования специальным оборудованием объясняются тренером. 15. Не оставлять ценные вещи без присмотра. <p>Тренерский состав Кочеткова Юлия Федин Дмитрий Башура Алена Захаров Егор Степанова Наталья Журков Евгений Сомов Константин</p>