

# Расписание AQVA – программ бассейна «Аквamed»

ВРЕМЯ	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
7:30 8:00	Обучение взрослых плаванию ( Татаринов О.Н)		Обучение взрослых плаванию ( Татаринов О.Н)		Обучение взрослых плаванию ( Таринов О.Н)
8:00	Aqva shape ( Люднева Е )		Aqva – ABC ( Люднева Е )		Aqva shape ( Люднева Е )
9:30	AQvA- MaMa (Шамандрина Е)	Aqva shape (Горбунова М )	AQvA- MaMa (Шамандрина Е)	Aqva shape ( Горбунова М )	AQvA- MaMa (ШамандринаЕ)
18:30	Aqva - ABC ( Горбунова М )		Aqva - ABC ( Горбунова М)		
19:00		Aqva shape ( Люднева Е )		Aqva shape ( Люднева Е )	
19:30	Обучение взрослых плаванию ( Шамандрина Е )	Обучение взрослых плаванию ( Люднева Е )	Обучение взрослых плаванию (ШамандринаЕ )	Обучение взрослых плаванию ( Люднева Е )	Обучение взрослых плаванию (ШамандринаЕ)
20:00	FIN swimming ( Горбунова М )	AQvA-MaMa ( Шамандрина Е)	FIN swimming ( Горбунова М)	AQvA-MaMa ( Шамандрина Е)	
	<b>Группы по обучению взрослых плаванию в выходные</b> <b>Суббота 13:30 тренер Шамандрина Е.И</b> <b>Воскресение 11:30 тренер Татаринов О.Н</b>				

## **Расписание AQVA – программ бассейна «Аквamed»**

Aqva – shape ( В основной части программы используется принцип круговой тренировки: в занятии чередуется аэробная и силовая работа. Урок для проработки основных групп мышц.)

Aqva – ABC (Урок для тренировки основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ягодиц, рук, ног. Вы сможете достичь красивых форм, в полной мере , используя сопротивление воды.)

FIN swimming (Новинка в мире AQVA Fitness! Тренировка высокой интенсивности с использованием специального оборудования – аква – ласты. Направлена на укрепление мышц ног, пресса и ягодиц + обучение плаванию всеми стилями).

AQva- MaMa (Упражнения для здоровья будущих мам и малышей. Позволяет провести профилактику варикозной болезни и отечности, тренировку сердца, мышц и легких, а так же разгрузку опорно-двигательного аппарата.)