

Расписание AQVA - программ в ФОК «Аквamed»

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
09:30	AQVA – МаМа Елена		AQVA – МаМа Елена		AQVA - МаМа Елена		
09:30		AQVA – Fitness Мария		AQVA – ABS Мария			
12:00						New!!! AQVA - Pilates Елена	
18:30	AQVA – ABS Мария		AQVA – Fitness Мария				
19:00		AQVA – Fitness Елизавета		AQVA – ABS Елизавета			
20:00		AQVA – МаМа Елена		New!!! AQVA -Pilates Елена	New!!! AQVA – Dance Елизавета		

NEW!!!

AQVA – Dance - танцевальный урок в воде, для среднего уровня подготовленности.

Зажигательная музыка придаст элементам новую окраску, разнообразие стилей добавит колорит в занятие, и Вы поймете, что и в воде можно танцевать!

NEW!!!

AQVA – Pilates – комплекс упражнений, разработанный для улучшения растяжки, укрепления позвоночника, мышц спины, пресса, ягодиц и бедер существует и в «водном» варианте. Аква-Пилатес-с эффективнее варианта на суше!
Помогает подготовить организм к родам и восстановить его после.

AQVA – MaMa – комплекс упражнений в воде, направленных на мягкую проработку всех мышц, помогающих улучшить физическую форму, а так же улучшить психологический настрой.

AQVA – Fitness - функционально - силовая тренировка для любого уровня подготовки.

Вас ждут динамика и ритм, гибкая система нагрузки, проработка различных групп мышц в движении с большой амплитудой - и, как следствие развитие навыка управления телом и прекрасное самочувствие!

AQVA – ABS - ABS («А» - ABDOMINAL – мышцы живота; «В» - Back – спина; «S» - Spain – позвоночник)

– комплекс водных упражнений на пресс, спину и позвоночник.

Тренировка имеет среднюю степень нагрузки, но подходит для всех возрастов и уровней физической подготовки.

Проводится со специальным оборудованием (NOODLES - гибкие гимнастические палки, аква - пояса, аква - перчатки или их комбинация).