# Программы занятий по аквааэробике

# 

# «АКВА НУДЛ» *-* урок с использованием гибкой палки *-* это «универсальный тренажер» для всех систем и мышц. Кардио и силовые упражнения позволяют сжигать калории и развивать жизненно необходимые мышцы. Нагрузка средней интенсивности.

**«AQUAPOWER 4\*4» *- ч***етыре занятия и каждый урок с разным оборудованием. Силовая нагрузка легко переносится. Комплексная тренировка. Для всех уровней подготовленности

**«ДВОЙНОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ» -** аэробно-силовой урок: сапожки на ногах и нудлы в руках позволяют держаться на поверхности воды и детально прорабатывать группы мышц целевой зоны. Нагрузка средней и высокой интенсивности.

**«ПРЕСС - БЕДРА - ЯГОДИЦЫ» -** Популярная и всеми любимая тренировка проблемных зон. Доступные и эффективные упражнения легко выполняются с любым уровнем подготовки!

**«FLIPPERS» -ИНТЕНСИВ» -** Кардио нагрузка чередуется с силовыми блоками с использованием ласт для рук и ног. Это скорость, выносливость и радость от занятия! Нагрузка средней и высокой интенсивности.

**«ФРИСТАЙЛ» -** Мобильная программа: меняем направленность тренировки и акваоборудование. Вам будет всегда интересно и вкусно сжигать лишние килограммы! Для всех уровней подготовленности.

**«Аквааэробика для будущих мам»**

 Занятия в воде важны для поддержания физической формы на протяжении всей беременности, если врач разрешает вам заниматься. Для равновесия в воде используем аква-нудл (гибкая палка). Упражнения в воде и упражнения на дыхание, насыщают кровь кислородом, расслабляются напряженные мышцы и укрепляются нужные. Постоянный водный массаж. Профилактика целлюлита и растяжек на коже. И отличное настроение!!! Занятия проводят сертифицированные инструкторы.