# *Программы занятий по аквааэробике*

***«АКВА МИКС»* -** Все меняем и акваоборудование и интенсивность. Такие вариации помогают сжигать жиры с отличным настроением! Для всех уровней подготовленности.

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

***«КЛАССИКА»* -** Классические базовые упражнения, удобные и понятные комбинации делают урок интересным. Комплексная тренировка всех групп организма в целом. А дополнительное оборудование может быть разным. Для всех уровней подготовленности.

***«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 акванудл (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.

**ПРАЙС-ЛИСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид занятий** | **Стоимость абонементов** | **Разовое** |
| **8/12 занятий** | **6/7 занятий** | **4 /5 занятия** | **1****занятие** |
| **Аквааэробика для всех** | **2800 / 4200** | **2340 / 2730** | **1900 / 2375** | **590** |
| **Оздоровительное****плавание, коррекция осанки** | **2560 / 3840** | **2160 / 2520** | **1600 / 2000** | **450** |
|  ***Для детей и подростков***  |
| **Плавание для взрослых** | **Уровень 1**новички | **4000 / 6000** | **3300 / 3850** | **2400 / 3000** | **650** |
| **Уровень 2**продвинутый | **2800/4200** | **2340 / 2730** | **1900 / 2375** | **500** |
| ***Аквааэробика и обучение плаванию***  | ***Специальные цены для пенсионеров*** ***(занятия утром будни, в субботу и воскресенье)*** |
| **2000 / 3000** | **1680 /1960** | **1200/1500** | **350** |
| **Индивидуальные занятия по плаванию взрослых и детей** **1150** |
| **Дуэт - занятия для двух человек одновременно 1960** |

Абонементы приобретаются в кассе №5 Аквапарка. При сложных вопросах обращайтесь к менеджеру Аквапарка тел. 220-66-44, 220-65-08 или

 ст. тренеру Татьяне Алексеевне по тел. 201-55-77, 8-902-87-94-715.