# *Программы занятий по аквааэробике*

***«AQUAPOWER 4\*4» - ч***етыре занятия и каждый урок с разным оборудованием. Силовая нагрузка будет 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.

***«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** | **2960 / 4440** | **2490 / 2905** | **1960 / 2450** | **590** |
| **Плавание для детей и подростков** | | | | |
| **Оздоровительное**  **плавание, коррекция осанки, обучение плаванию** | **2720 /4 080** | **2280 / 2660** | **1700 / 2125** | **470** |
| (до 17 лет включительно) | | | |
| **Плавание для взрослых** | | | | |
| **Уровень 1**  Обучение плаванию | **4000 / 6000** | **3300 / 3850** | **2400 / 3000** | **650** |
| **Уровень 2**  Тренировочный уровень | **2960 / 4440** | **2490 / 2905** | **1960 / 2450** | **590** |
| **Специальные цены для пенсионеров** | | | | |
| **Аквааэробика**  **Обучение плаванию** | **2320 / 3480** | **1920 / 2240** | **1400 /1750** | **390** |
| **Индивидуальные занятия по плаванию взрослых и детей** **1180** | | | | |
| **Дуэт - занятия для двух человек одновременно 1980** | | | | |

Справки по телефонам: 201-55-77, 8-902-87-94-715 WhatsApp, Wiber

Сайт: aquaplus-ekb.ru Инстаграмм: aquaplus\_ekb