# 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 высокой интенсивности.

**«АКВА МИКС»**

Все меняем, и аква-оборудование и интенсивность.Такие вариации помогают сжигать жиры с отличным настроением! Для всех уровней подготовленности.

**«АКВА ДИСК»**

В силовой тренировке для интенсивной работы ног используются аква-манжеты. А для укрепления мышц пресса и формирования правильной осанки, аква -диски. Для всех уровней подготовленности.

**«ПРЕСС/ БЕДРА/ ЯГОДИЦЫ»**

Любимая программа для всех. Сжигаем жиры, формируем плоский живот и подтянутые бедра. Аква -оборудование может быть разное.

**«ПРЕСС ПЛЮС»**

Плоский живот, подтянутые бока и бедра – это цель нашего занятия. Используем аква-сапожки и усиливаем тренировочный эффект аква-гантелями или аква-нудлами (см.выше). Для всех уровней подготовленности.

