**Программы занятий по аквааэробике**

**«АКВА ИНТЕНСИВ» -** Аэробная нагрузка с постепенно увеличивающимся темпом выполнения упражнений. Активное передвижение в воде усиливают интенсивность, повышают выносливость, увеличивают насыщение крови кислородом, что и нужно для расщепления жира. Нагрузка средней и высокой интенсивности. **«АКВА МИКС*»*** - Все меняем и оборудование и интенсивность. Такие вариации помогают сжигать жиры с отличным настроением! Для всех уровней подготовленности**. «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.

**«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! **«САПОЖКИ»-**аэробно-силовой урок проводится в аква-манжетах для ног, при этом создается максимальная нагрузка на пресс, бедра, ягодицы. нагрузка средней и высокой интенсивности.

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