**Программы занятий по аквааэробике**

**«АКВА ДИСК»** - В силовой тренировке используются аква -диски для формирования правильной осанки, укрепления мышц пресса и спины. Для всех уровней подготовленности.

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

**«ДВОЙНОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ»** - аэробно-силовой урок: сапожки или ласты на ногах, 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!

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