# 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» - 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 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!

**«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.

Занятия планируем начать в декабре, предварительная запись по тел.8-902-87-94-715