



РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

Понедельник 08.06	Вторник 09.06	Среда 10.06	Четверг 11.06	Пятница 12.06	Суббота 13.06	Воскресенье 14.06
		11:15 АКВА- АЭРОБИКА ПРЕСС Сенькина Кристина		11:15 АКВА- АЭРОБИКА МИКС Березина Анна		11:15 АКВА- АЭРОБИКА СИЛА Сенькина Кристина
	20:15 АКВА- АЭРОБИКА МИКС Кутногорская Милена	20:15 АКВА- АЭРОБИКА ДИНАМИК * Наумов Михаил	20:15 АКВА- АЭРОБИКА СИЛА Кутногорская Милена		Ресепшн: +7 (499) 432-39-01 Координатор: Telegram/MAX +7 (929) 960-33-20 m98fit.ru	

Водные программы (Аквааэробика)

АКВААЭРОБИКА: СИЛА (*Ранее — AQUA POWER*). Силовая тренировка, направленная на проработку мышц спины, рук, ног и мышц пресса.

АКВААЭРОБИКА: ПРЕСС (*Ранее — AQUA ABS*). Силовое занятие для мышц брюшного пресса и спины.

АКВААЭРОБИКА С ИНВЕНТАРЕМ (*Ранее — AQUA NOODLES*). Занятие с использованием специального оборудования для плавания (нудлов).

АКВААЭРОБИКА: ДИНАМИК * (*Ранее — AQUA MOTION*). Занятие для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, направленное на развитие координационных способностей и выносливости.

АКВААЭРОБИКА: МИКС (*Ранее — AQUA MIX*). Занятие, направленное на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всех крупных мышц и развитие выносливости с использованием различного оборудования.

БЕГ В ВОДЕ (*Ранее — AQUA JOGGER*). Занятие, направленное на проработку мышц ног и ягодиц, содержит различные упражнения под водой (бег, спортивная ходьба и др.).

АКВААЭРОБИКА: РЕЛЬЕФ (*Ранее — AQUA SHAPE*). Класс силовой направленности. Направлен на проработку основных мышечных групп: передней, задней, внутренней поверхности бедра, мышц груди, спины, рук, плечевого пояса, мышц живота.

* — нагрузка высокой интенсивности.