

# РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

# K R I D A

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

7:00 / 60 мин ДЕТСКИЙ ТРИАТЛОН 5	6:30 / 90 мин ТРИАТЛОН 5,4,3	7:10 / 50 мин SWIMMING	6:30 / 90 мин ТРИАТЛОН 5,4,3	7:00 / 60 мин ДЕТСКИЙ ТРИАТЛОН 5	7:00 / 90 мин ТРИАТЛОН 5,4,3	15:10 / 50 мин AQUA SHAPE 5,4,3
7:10 / 50 мин SWIMMING	10:10 / 50 мин AQUA SHAPE	11:45 / 30 мин ВМЕСТЕ С МАМОЙ ☺	8:10 / 30 мин AQUA FLAT	7:10 / 50 мин SWIMMING	12:10 / 50 мин AQUA TABATA	16:15 / 40 мин ДЕЛЬФИНЫ ☺
11:45 / 30 мин ВМЕСТЕ С МАМОЙ ☺	10:00 / 40 мин ПЛАВАНИЕ ☆P	14:00 / 50 мин AQUA FREESTYLE	11:00 / 40 мин ПЛАВАНИЕ ☆P	11:00 / 45 мин AQUA ABS	15:00 / 50 мин AQUA FREESTYLE	17:00 / 40 мин АКУЛЫ P
14:00 / 45 мин AQUA FIGHT	12:00 / 90 мин ТРИАТЛОН 5,4	18:00 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ *	12:00 / 90 мин ТРИАТЛОН 5,4	15:00 / 45 мин AQUA FLAT	17:20 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ *	17:45 / 40 мин ПЛАВАНИЕ ☆P
14:00 / 45 мин AQUA FIGHT	13:00 / 40 мин PRENATAL AQUA	18:30 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ *	13:00 / 40 мин PRENATAL AQUA	18:00 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ *		19:00 / 50 мин SWIMMING
18:00 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ *	18:00 / 30 мин ДЕЛЬФИНЫ ☺	19:10 / 40 мин АКУЛЫ P	18:00 / 30 мин ДЕЛЬФИНЫ ☺	18:00 / 60 мин ДЕТСКИЙ ТРИАТЛОН 5		
18:00 / 60 мин ДЕТСКИЙ ТРИАТЛОН	19:10 / 30 мин ПЛАВАНИЕ ☆P	8:10 / 30 мин AQUA FLAT	19:10 / 40 мин ПЛАВАНИЕ ☆P	18:30 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ *		
18:30 / 30 мин ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ *	19:30 / 90 мин ТРИАТЛОН 5,4		19:30 / 90 мин ТРИАТЛОН 5,4	19:10 / 40 мин АКУЛЫ P	☺ 1-3 года	
19:10 / 40 мин АКУЛЫ P	20:10 / 50 мин AQUA MOTION 5,4		20:10 / 50 мин AQUA BEGINNERS	20:10 / 50 мин AQUA CIRCUIT	* 3-5 лет	
20:10 / 50 мин AQUA NOODLES					☺ 6-8 лет	
					P 9-12 лет	
					☆ 13-16 лет	
					* Занятие по предварительной записи	

# ОПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

# K R I D A

## АКВААЭРОБИКА

### ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ И ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

#### AQUA BEGINNERS 50 минут

Освоение водной среды с использованием основных движений, соединенных в простые комбинации. Нагрузка низкой интенсивности. Рекомендуется для любого уровня подготовленности

### АКВААЭРОБИКА ДЛЯ СРЕДНЕГО И ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

#### AQUA FITNESS 50 минут

Урок для высокого уровня подготовленности. Занятие с применением различного оборудования для развития силы мышц. Амортизаторы, аква-гантели и аква-лопатки помогут быстрее и эффективнее добиться результата.

#### AQUA SHAPE 50 минут

Урок для тренировки основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ног, ягодиц и рук. Вы сможете достичь красивых форм, в полной мере используя сопротивление воды.

#### AQUA ABS 45 минут

Силовой класс для тренировки всех мышц брюшного пресса: прямых, косых и упражнения на растягивание.

#### AQUA MOTION 50 минут

Аэробная нагрузка средней и высокой интенсивности: вы узнаете, насколько разнообразны движения в воде. Рекомендуется после прохождения Aqua – Beginners.

#### AQUA CIRCUIT 50 минут

В основной части урока используется принцип круговой тренировки: в занятии чередуется аэробная и силовая работа. Возможно применение специального оборудования.

#### AQUA FREESTYLE 50 минут

Авторский класс инструктора для любителей водных программ. Необычные комбинации знакомых элементов, новые связи, творческие идеи, в уроке сочетаются элементы аквааэробики и спортивного плавания.

#### SWIMMING 50 минут

Это эффективная тренировка для дыхательной и сердечно-сосудистой систем вашего организма

#### AQUANOODLES 50 минут

Соединение базовой аквааэробики и оборудования Noodle, гибкой палки, которая помогает держаться на воде. Тренировка аэробной выносливости и координации. Рекомендуется после прохождения курса Aqua Beginners

#### AQUA FLAT 30 минут

Урок высокой интенсивности. На специализированных плотках. Функциональная тренировка. Развитие силовой выносливости, координации, гибкости.

#### AQUA FLOWERS 50 минут

Урок для высокого уровня подготовленности. Занятие с применением силового оборудования для развития силы мышц Aqua Flowers.

#### AQUA TABATA 50 минут

Высокоинтенсивное занятие для ускорения обменных процессов, увеличения силы и умения управлять телом в воде. Трудно, но интересно!

### ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ.

#### ☺ ВМЕСТЕ С МАМОЙ 30 минут

От 1,2 лет до 3 лет. Программа для самых маленьких. При непосредственном участии родителей и под руководством тренера, дети знакомятся с водной средой и приобретают начальные навыки поведения в воде.

#### \* ВЕСЕЛЫЕ РЫБКИ 30 минут

Программа для детей 3-5 лет. В игровой форме, на занятии происходит ознакомление с водной средой и освоение начальных навыков плавания

#### ☺ ДЕЛЬФИНЫ 40 минут

Программа для детей 5-8 лет, имеющих начальные навыки плавания. Специальные упражнения помогут ребенку увереннее чувствовать себя в воде. А участие в играх и эстафетах со специальным оборудованием, поможет закрепить и улучшить навыки плавания.

#### ☞ АКУЛЫ 40 минут

Программа для детей 9-12 лет, умеющих плавать. Участвуя в различных играх, эстафетах и выполняя задания по плаванию, ваш ребенок сможет усовершенствовать свою технику плавания и улучшить спортивный результат.

#### ☺ ☆ ПЛАВАНИЕ 40 минут

Программа для детей 6-8 лет и 9-16 лет. Плавать одному скучно, а вот в группе – совсем другое дело. Плавай больше, чтобы не отставать от своих соперников на соревнованиях

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ.

#### PRENATAL 40 минут

Аквааэробика для беременных. Проконсультируйтесь с врачом перед посещением этого занятия. Нагрузка низкой интенсивности. В занятии используются специальные упражнения для будущих мам.

#### AQUA FIGHT 50 минут

Урок для среднего и высокого уровня подготовленности. Изучение элементов кикбоксинга, бокса, карате и других единоборств на воде. Развитие силы и выносливости.

#### WATER POLO 60 минут

Программа для активных и азартных. Основы техники игры в водное поло, плюс тренировка скоростно-силовых качеств.

### ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

Инструктаж в бассейне. Программа для новых членов клуба, позволит подробно ознакомиться с работой бассейна и сориентироваться в разнообразии водных занятий. Также на занятии можно получить индивидуальную рекомендацию по направленности тренировочных программ в бассейне.

### ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ВОДНЫХ ПРОГРАММ:

1. Рекомендуется не опаздывать на занятия и посещать их, соответствующие индивидуальному уровню подготовленности. В противном случае администрация имеет право не допустить к тренировкам.
2. Посещать занятия в бассейне только в спортивном купальном костюме и в шапочке для головы, в противном случае администрация имеет право не допустить к тренировкам.
3. Следить за изменениями расписания групповых занятий. Администрация может вносить изменения, а также менять заявленного инструктора.
4. Соблюдать правила использования специального оборудования, объясняемые инструктором
5. Обратите внимание на то, что во время проведения групповых занятий, зона для свободного плавания может быть ограничена.
6. Соблюдать правила личной гигиены, принимать душ перед посещением бассейна.

Супервайзер водных программ:

Шаяхметова Жанна +7 701 766 59 13