


Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.
10:00		Аqua Міх Данила			Аqua Міх Полина	Спортивная секция \$ 4-6 лет Полина	Спортивная секция \$ 4-6 лет Полина
11:00					Плавание \$** 1-2 года Андрей		
11:30	Плавание 3-12 мес. Андрей	Плавание 1-2 года Данила				Плавание 3-12 мес. Полина	Плавание 1-3 года Полина
12:00	Плавание 2-4 года Андрей	Аqua Мама Андрей	Плавание \$** 3-12 мес. Андрей	Плавание 2-4 года Данила	Аqua Мама \$** Андрей		Спортивная секция \$ 6-8 лет Андрей
16:30	Спортивная секция \$ 8-14 лет Александр	Спортивная секция \$ 8-14 лет Александр		Спортивная секция \$ 8-14 лет	Спортивная секция \$ 8-14 лет Данила		
18:30	Плавание 7-14 лет Александр	Плавание 4-6 лет Александр	Плавание \$** 7-14 лет Александр	Плавание 4-6 лет Данила	Плавание 7-14 лет Данила	Аqua Міх Данила	Плавание для взрослых Данила
19:15		Аqua beginners Александр		Аqua Міх \$** Анастасия			
20:30			Плавание для взрослых Александр				

 - Платные секции

\*\* - стоимость занятия 200 руб.

## Описание групповых программ бассейн

# Аквааэробика

Название программы	Описание
Aqua-Beginners	Урок для начинающих ⌚ 45 мин.
Aqua- ADVANCE	Тренировка для подготовленных. Чередование средней и высокой интенсивности. Развитие скоростно – силовой выносливости, тренировка сердечно-сосудистой системы. ⌚45 мин
Aqua-Power	Силовая тренировка в воде.тренировка на развитие силовой выносливости и проработку основных мышечных групп: брюшногопресса, рук и ног. ⌚45 мин.
Aqua-Mix	Интенсивный урок для тех, кто уже знаком с аквааэробикой. ⌚45 мин
Aqua-Noodles	Урок с использованием гибкой палки. Тренировка на развитие гибкости и координации. ⌚ 45 мин.

## Специализированные программы

Название программы	Описание
AquaMama	Урок для будущих мам. Сочетание специальных упражнений, плавания и различных дыхательных техник позволит поддержать организм и подготовиться к предстоящим событиям. ⌚45 мин.

## Детские программы

Занятия в бассейне – это не только обучение плаванию. Прежде всего, это гармоничное физическое и эмоциональное развитие, формирование мышечного корсета, закаливание, воспитание, социализация. Для комфорта детей и достижения наилучших результатов занятия проводятся по возрастным группам:

Название программы	Описание
Плавание 3-12 месяцев	Детский бассейн. ⌚30 мин.
Плавание 1-3 года	Детский бассейн. ⌚30 мин.
Плавание 4-6 лет	Детский бассейн. ⌚30 мин.
Плавание 7-10 лет	Большой бассейн. ⌚45мин ( для детей умеющих держаться на воде)
Плавание 11-14 лет	Большойбассейн. ⌚45мин ( для детей умеющих держаться на воде)
<b>Спортивное плавание \$</b>	Секция для детей (5-14 лет) (доп. услуга).Занятия спортивной направленности. Сочетание тренировок в зале и бассейне. Подготовка к соревнованиям, присвоение спортивных разрядов, развитие силы и выносливости, воспитание волевых качеств. Для детей умеющих держаться на воде. ⌚ 60 мин- 90мин.

## Плавание для взрослых

Обучающий урок по плаванию для взрослых, Эффективная тренировка для дыхательной и сердечно сосудистой систем организма. На занятии используются специальные упражнения, которые помогут научиться плавать разными стилями и исправить основные ошибки в технике .Идеальная аэробная тренировка, для снижения веса.

### Правила посещения водной зоны

- Перед посещением бассейна, сауны, турецкой парной необходимо принять душ.
- Плавательная шапочка является обязательной.
- Не разрешается бегать и прыгать с бортиков в воду.
- Посещение бассейна детьми возможно только в сопровождении взрослого старше 18 лет или инструктора бассейна.
- Детский бассейн могут посещать дети до 7 лет.
- Взрослые могут находиться в детском бассейне только для сопровождения ребенка до 4 лет.
- Во время проведения группового урока в детском бассейне, он закрыт для свободного плавания.
- Администрация оставляет за собой право поменять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание групповых программ
- Во время проведения групповых занятий и мероприятий в бассейне зона для плавания ограничена.
- Приём пищи и напитков возможен только в зоне бара.
- Стекланную посуду из бара нельзя ставить на бортик бассейна.
- Убедительная просьба покидать зону бассейна за 20 минут до закрытия Клуба.

