



| Время | Понедельник                               | Вторник                                       | Среда  | Четверг                                       | Пятница                                   | Суббота                                   | Воскресенье   |
|-------|---|---|--|---|---|---|---|
| 10:00 | Aqua Mix<br>Александр                     |   |  |   | Aqua Mix<br>Полина                        | Спортивная секция \$<br>6-8 лет<br>Полина | Спортивная секция \$<br>6-8 лет<br>Полина   |
| 11:00 | Плавание 3-12 мес.<br>Александр           | Aqua Mix<br>Макс                              | Плавание \$**<br>3-12 мес.<br>Андрей   | Плавание<br>4-6 лет<br>Андрей                 |   |   | Секция "Синхронное плавание" \$<br>5-14 лет<br>Анастасия  |
| 11:30 |   | Плавание<br>1-3 года<br>Андрей                |  |   | Плавание \$**<br>1-3 года<br>Андрей       | Плавание<br>3-12 мес.<br>Полина           | Плавание<br>1-3 года<br>Полина  |
| 12:00 |   | Aqua МАМА<br>Андрей                           |  |   | Aqua МАМА<br>Андрей                       | Спортивная секция \$<br>4-6 лет<br>Андрей | Спортивная секция \$<br>4-6 лет<br>Андрей   |
| 16:30 | Спортивная секция \$<br>8-13 лет<br>Тарас | Спортивная секция \$<br>8-13 лет<br>Александр | Секция "Синхронное плавание" \$<br>5-14 лет<br>Анастасия   | Спортивная секция \$<br>8-13 лет<br>Александр | Спортивная секция \$<br>8-13 лет<br>Тарас |   |   |
| 18:30 | Плавание<br>7-10 лет<br>Тарас             | Плавание<br>4-6 лет<br>Александр              | Плавание<br>7-14<br>Юрий   | Плавание<br>10-14 лет<br>Александр            | Плавание<br>4-6 лет<br>Тарас              |   | Плавание для взрослых<br>Тарас<br> |
| 19:15 |   | Aqua Beginners<br>Александр                   |  | Aqua Mix<br>Александр                         |   |   |   |
| 20:30 |   |   | Плавание для взрослых<br>Юрий<br> |   |   |   |   |

 - 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.

