



Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	Аqua Mіx Оля				Аqua Mіx Полина	Спортивная секция \$ 6-8 лет Полина	Спортивная секция \$ 6-8 лет Полина
11:00	Плавание 3-12 мес. Оля		Плавание \$** 3-12 мес. Оля	Плавание 4-6 лет Андрей	Плавание \$** 1-3 года Андрей		Секция "Синхронное плавание" \$ 5-14 лет Анастасия
11:30	Плавание 1-3 года Александр					Плавание 3-12 мес. Полина	Плавание 1-3 года Полина
12:00		Аqua МАМА Андрей			Аqua МАМА Андрей	Спортивная секция \$ 4-6 лет Андрей	Спортивная секция \$ 4-6 лет Андрей
16:30	Спортивная секция \$ 8-13 лет Александр	Спортивная секция \$ 8-13 лет Александр	Секция "Синхронное плавание" \$ 5-14 лет Анастасия	Спортивная секция \$ 8-13 лет Александр	Спортивная секция \$ 8-13 лет Андрей		
18:30	Плавание 7-10 лет Александр	Плавание 4-6 лет Александр	Дайвинг-фит 7-14 Андрей	Плавание 10-14 лет Александр	Плавание 4-6 лет Юрий		
19:15		Аqua Beginners Александр		Аqua Mіx Александр			Плавание для взрослых \$ Аня 
20:30			Плавание для взрослых Юрий 				

 - 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: брюшногпресса, 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)
Спортивное плавание \$	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.

