|  |  |
| --- | --- |
|  **РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В БАССЕЙНЕ** **«FITОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ*****С 14.09.2020 по 20.09.2020*** |  |

****

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| 10.00 |  |  |  |  |  | **$****Бобрята\*****3-6 лет****Елена** | Бобрята\*3-4 летЕлизавета |
| 11.00 | **11:15****Aqua mix****Наталия** | **11:15****Aqua Start****Валентина** | **11:15****Aqua mix****Валентина** | **11:15****Aqua Training****Валентина** | **11:15****Aqua Combat****Наталия** |  | Бобрята\*5-6 летЕлизавета |
| 12.00 | **$****swimbaby Наталия** | **$****Swimming****Валентина** | **$**Swimbaby**Елизавета** | **$****Swimming****Валентина** | **$****swimbaby Наталия** |  | Акулы7-10 летЕлена |
| 13.00 | **$****Swimming****Валентина** |  |  |  | **$****Swimming** **Елена** |  | 13:15Aqua shapeЕлена |
| 14.00 |  | **14.15****$** **Мама+****Валентина** |  | **14:15****$** **Мама+****Валентина** |  | **$** **Спортивное плавание** **6-8 лет**Елена | $  Спортивное плавание 7-12 лет Елена |
| 15.00 | **$** **Спортивное плавание**  **7-12 лет****Валентина** |  |  |  | **$** **Спортивное плавание** **7-12 лет****Елена** | **Аква Юниор****8-15 лет****Елена** |  |
| 16.00 |  |  | **16:15****$Спортивное плавание**  **7-12 лет****Валентина** |  |  | **16:15****Aqua Flowers****Наталия** | 16:15Agua PilatesЕлена |
| 17.00 | Бобры7-10 лет**Елена** |  | **17:30****Крабики\*****3 - 4 лет****Наталия** |  | **Дельфины****7-10 лет****Елена** |  |  |
| 18.00 | **$** **Спортивное плавание** **7-12 лет****Елена** | **Пираты****11-15 лет****Елена** | **Пузырьки\*****5-6 лет****Наталия** | **$****Спортивное плавание** **6-10 лет****Елена** | **18.15****Aqua Legs****Елена** | **$****Спортивное плавание****7-12 лет****Наталия** | $  Спортивное плавание 11-15 летЕлена |
| 19.00 |  **AquaShape** **Елена** |  | **Aqua Dumbbells****Наталия** |  | **$** **Спортивное плавание** **7-12 лет****Елена** |  | **$** **Спортивное плавание** **7-12 лет****Елена** |  |
| 20.00 |  | **Aqua****gym****Елена** |  | **Aqua****Freestyle****Елена** |  | **$****Swimming****Наталия** | $SwimmingЕлена |
| 21.00 | $ Aqua manЕлена | $ Swimmingелена | $ SwimmingНаталия | $ SwimmingЕлена | $ SwimmingЕлена |  |  |

**Продолжительность занятий 45 минут (занятия отмеченные \*проходят 30 минут)**

****

**Описание программ**

* **Aqua Dumbbells** - занятие, направленное на укрепление мышц рук плечевого пояса с использованием гантелей.
* **Aqua Training**-тренировка средней интенсивности для мышц пресса,ног,ягодиц с использованием доп.оборудования.
* **Aqua freestyle**-увлекатальная хореография урока в сочетании с интенсивной нагрузкой и творчеством.
* **Aqua Combat**-высокоинтенсивная тренировка направленная на развитие общей и силовой выносливости,включая в себя элементы боевых искусств.
* **Aqua shape -** аэробный урок с использованием различного оборудования, направленный на проработку мышц всего тела.
* **Aqua kik** – урок на закрепление приобретенных навыков с более высокой интенсивностью и варьированием темпа работы.
* **Aqua legs**-урок направленный на тренировку мышц бедра и я годиц с использованием аквапояса и аквабоитнок.
* **Aqua pilates**-комплекс упражнений на баланс тела в воде с использованием различного оборудования.
* **Aqua mix** – урок сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузки, направленный на проработку мышц рук, ног и особенно брюшного пресса.
* **Aqua gym** – урок, направленный на развитие силовой выносливости, сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузки с использованием дополнительного оборудования.
* **Aqua flowers** – сочетание аэробной и силовой тренировки, средней интенсивности с использованием специального оборудования.
* **Aqua Stasrt (легкая физкультура)** – урок, показан лицам с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, при нарушениях осанки, контрактурах, атрофиях мышц.

**$ Малые группы**

* **Aqua man** - cиловой урок в воде для мужчин, включающий элементы: плавания, аквааэробики, дайвинга.
* **Super Interval** - круговая тренировка в воде с использованием дополнительного оборудования и аквабайка.
* **Обучение плаванию взрослых (Swimming)** – урок, направлен на освоение различных способов плавания, с учётом индивидуальных возможностей.
* **Спортивное плавание** – освоение и совершенствование правильной технике спортивного плавания, развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
* **Мама+ -** комплекс упражнений для беременных женщин. Направлен на нормализацию мышечного тонуса спины и живота, способствует снижению болезненных ощущений,

 снятию отеков. Подготовка к нормальным физиологическим родам.

**Детям**

* **Aquababy и swimbaby** (1,5-2,5лет) – совместное плавание мамы со своим малышом. Обучение основам плавания.
* **Пузырьки,Крабики**(3-4лет),**Бобрята,Осьминожки**(5-6лет)-обучение навыкам погружения, скольжения и перемещения различными способами плавания. Присутствуют элементы игры.
* **Акулы** (7-10лет) **Бобры** (7-10 лет) **Дельфины** (7-10 лет) Урок в бассейне для умеющих держаться на воде.Ныряние и плавание, эстафеты и игры на этом уроке станут самыми эффективными средствами, для того чтобы дружба ребенка и воды никогда не заканчивалась.
* **Пираты**(11-15 лет)Игровой урок в воде для тех, кто умеет плавать. Занятие направлено на формирование и совершенствование техники плавания, развитие скоростно - силовых качеств и выносливости.
* **Аква юниор**(аквагимнастика для детей 8-15) - занятие направленное на развитие силы, гибкости, выносливости, координации движений с использованием различного оборудования.

**Правила пребывания в зоне бассейна:**

1. Родитель или сопровождающее лицо не должны оставлять детей на территории Водной зоны без присмотра.
2. Дети до 12 лет могут посещать Водную зону только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц не моложе 18 лет, которые несут ответственность за их поведение (кроме случаев проведения персональных или групповых тренировок).
3. Родители (или сопровождающие лица) должны своевременно привести ребенка на тренировку (групповое занятие), а также вовремя забрать по окончании тренировки.
4. За детей, находящихся на территории водной зоны без присмотра родителей или сопровождающих лиц, администрация ответственности не несет. В целях избежание инфицирования детей в водной зоне просим оставить ребенка дома в следующих случаях:
5. Если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание. Если у ребенка повышенная температура. Если у ребенка сыпь, незаживающие ранки.
6. Мы рекомендуем приводить детей на групповые занятия в соответствии с возрастом (возрастные ограничения указаны в описании уроков).
7. Не умеющие плавать и обучающиеся должны находиться в бассейне под присмотром тренера.
8. За порчу мебели, оборудования, инвентаря с виновных взимается стоимость нанесенного ущерба.
9. В случае нарушения правил тренер вправе просить нарушителя покинуть бассейн.

**Запрещается:**

* пользоваться бассейном людям в нетрезвом виде, с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями.
* использовать оборудование бассейна не по назначению.
* находиться на территории бассейна в верхней одежде и без сменной обуви.
* бегать по обходным дорожкам, прыгать и нырять с бортика бассейна.