



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В БАССЕЙНЕ «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ

С13.05.2019 по 19.05.2019

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10.00						\$ Бобрята* 3-6 лет Елена	Осьминожки* 3-4 года Елена
11.00	11:15 AquaShare Валентина	11:15 ЛФК Валентина	11:15 Aqua mix Валентина	11:15 ЛФК Валентина	11:15 Aqua gum Сергей		Бобрята* 5-6 лет Елена
12.00		\$ Swimming Валентина		\$ Swimming Валентина	\$ Swimming Сергей	\$ Aquadbaby* 1,5-2,5 года Елена	Акулы 7-10 лет Сергей
13.00	\$ Swimming Валентина						13:15 Aqua mix Сергей
14.00		14.15 \$ Мама+ Валентина		14:15 \$ Мама+ Валентина		\$ Спортивное плавание 6-8 лет Елена	\$ Спортивное плавание 6-10 лет Сергей
15.00	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Валентина				\$ Спортивное плавание 7-12 лет Сергей	Аква Юниор 10-15 лет Елена	IV ЭТАП КУБКА ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДИ ДЕТЕЙ
16.00			16:15 \$ Спортивное плавание 7-12 лет Валентина			16:15 AquaShare Татьяна	16:00 СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ СЕРГЕЙ
17.00	Бобры 7-10 лет Андрей		17:30 Крабики* 3 - 4 лет Татьяна		Дельфины 7-10 лет Татьяна		\$ Спортивное плавание 11-15 лет Сергей
18.00	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Андрей	Пираты 11-15 лет Елена	Пузырьки* 5-6 Татьяна	\$ Спортивное плавание 6-8 лет Елена	18.15 Aquaikik Татьяна	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Татьяна	
19.00	AquaShare Андрей		Aqua Dumbbells Татьяна		\$ Спортивное плавание 7-12 лет Татьяна		\$ Спортивное плавание 7-12 лет Андрей
20.00		Aqua gum Елена		Aqua noodles Елена		\$ Swimming Татьяна	\$ Swimming Андрей
21.00	\$ Swimming Андрей	\$ Swimming Елена	\$ SuperInterval Елена	\$ Swimming Елена	\$ Swimming Татьяна		

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 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 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 noodles** - сочетание аэробной и силовой тренировки, средней интенсивности с использованием специального оборудования.
- **ЛФК (легкая физкультура)** - урок, показан лицам с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, при нарушениях осанки, контрактурах, атрофиях мышц.

\$ Малые группы

- **Aqua man** - силовой 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 техники 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** (1,5-2,5лет) - совместное плавание мамы со своим малышом. Обучение основам плавания.
- **Пузырьки**(3-6лет),**Бобрята** (5-6 лет) - 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. Нырание 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) - 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 избежания 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.