



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В БАССЕЙН «ФИТОСТРОВА» НА ДМИТРОВКЕ

15.07.2024 – 21.07.2024

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10.00	\$ Бобрята* 3-6 лет Данила					\$ Бобрята* 3-6 лет Елена	\$ БОБРЯТА* 3-6 ЛЕТ ДАНИЛА
11.00	11:15 Aqua mix Данила	11:15 Aqua Start Валентина	11:15 Aqua mix Валентина	11:15 Aqua Training Валентина	11:15 Aqua Combat Елена		Бобрята* 3-6 лет ДАНИЛА
12.00	\$ swimbaby Валентина	\$ Swimming Валентина		\$ Swimming Валентина	\$ swimbaby Елена		Акулы 7-10 лет ДАНИЛА
13:00	\$ Swimming Валентина				\$ Swimming Елена		
14.00		14.15 \$ Мама+ Валентина		14:15 \$ Мама+ Валентина		\$ Спортивное плавание 6-8 лет Елена	\$ СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ 6-10 ЛЕТ ДАНИЛА
15.00					\$ Спортивное плавание 7-12 лет Елена	Аква Юниор 8-15 лет Данила	
16.00	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Валентина	\$ШКОЛА ПЛАВАНИЯ 7-10 ЛЕТ Роман	16:15 \$Спортивное плавание 7-12 лет Валентина	\$ШКОЛА ПЛАВАНИЯ 7-10 ЛЕТ РОМАН		16:15 Aqua Flowers Данила	16:15 AQUA FREESTYLE ДАНИЛА
17.00	Бобры 7-10 лет Валентина		17:30 Пузырьки 3-6 лет Роман		Дельфины 7-10 лет Данила		
18.00	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Данила	Пираты 11-15 лет Роман	\$ Спортивное плавание 6-10 лет Роман	\$ Спортивное плавание 6-10 лет РОМАН	18:15 Aqua mix Данила	\$ Спортивное плавание 7-12 лет Данила	\$ Спортивное плавание 11-15 лет ЕЛЕНА
19.00	Aqua mix Данила	\$ Здоровая спина Роман	Aqua Dumbbells Данила		\$ Спортивное плавание 7-12 лет Данила		\$ Спортивное плавание 7-12 лет ЕЛЕНА
20.00		Aqua gym Елена		Aqua Freestyle Елена		\$ Swimming Данила	\$ Swimming ЕЛЕНА
21.00	\$ Aqua man ДАНИЛА	\$ Swimming ЕЛЕНА	\$ Swimming ДАНИЛА	\$ Swimming ЕЛЕНА	\$ Swimming ДАНИЛА		

Описание программ

- **Aqua Dumbbells** - занятие, направленное на укрепление мышц рук плечевого пояса с использованием гантелей.
- **Aqua Training**-тренировка средней интенсивности для мышц пресса, ног, голеней с использованием доп.оборудования.
- **Aqua freestyle**-увлекательная 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 ягодиц 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 Start (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.
- **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 и swimbaby (1,5-2,5 лет)** - совместное плавание мамы со своим малышом. Обучение основам плавания.
- **Пузырьки, Крабики (3-4 лет), Бобрята, Осьминожки (5-6 лет)**-обучение навыкам погружения, скольжения и перемещения различными способами плавания. Присутствуют элементы игры.
- **Акулы (7-10 лет) 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 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 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.