

<i>Aqua Beginner (45 мин.)</i>	<i>Aqua Noodles (45 мин.)</i>	<i>Aqua ADV (45 мин.)</i>	<i>Aqua Sculpt (45 мин.)</i>	<i>Aqua Intro (45 мин.)</i>
Обучение базовым движениям аква-аэробики с использованием элементарных передвижений и простых комбинаций. Помогает адаптироваться к водной среде.	Урок направлен на проработку основных мышечных групп (спины, пресса, ног, рук) с использованием специального оборудования (нудлс, пояс).	Урок преимущественно направлен на проработку мышц брюшного пресса. Проводится с использованием специального оборудования (перчатки, пояса, нудлс, аква-бутсы, гантели).	Урок направлен на проработку основных мышечных групп, преимущественно мышц ног и брюшного пресса. Проводится с использованием специального оборудования (гантели, нудлс, аква-бутсы).	Урок для начинающих, направлен на изучение основных элементов аква-аэробики.
<i>Aqua Upper Body (45 мин.)</i>	<i>Aqua Mama (45 мин.)</i>	<i>Aqua Lower Body (45 мин.)</i>	<i>Swimming (45 мин.)</i>	<i>Дельфинята(30мин.)</i>
Урок преимущественно направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на проработку мышц рук.	Урок для беременных. Урок направлен на поддержание физической формы.	Урок направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на проработку мышц ног.	Урок для детей. Начальное обучение плаванию.	Занятие для детей от 1,5 до 3 лет, не умеющих держаться на воде. Ознакомление детей с водой проходит в игровой форме.
<i>Aqua Dumbbells (45мин.)</i>	<i>Aqua Mix (45 мин.)</i>	<i>Aqua Zumba (45 мин.)</i>	Секция по плаванию (55мин.) \$	Грудничковое плавание \$ (30 мин.)
Силовая тренировка с использованием специального оборудования (гантелей), направлена на проработку всех мышечных групп.	Тренировка для подготовленных почитателей Аква аэробики в которой прорабатываются все мышечные группы. Используется различное оборудование на усмотрение инструктора.	Занятие основанное на латиноамериканских и других мировых ритмах. Программа подходит для людей с любым уровнем подготовки.	Занятия имеют спортивную направленность. Включают обучение техники спортивным способам плавания. С последующим участием в соревнованиях. \$ -платное занятие	Для детей от 3 мес. до 1.5 лет. Занятие проводится в игровой форме. \$ -платное занятие