

Розклад групових занять в басейні
Телефон рецепції для довідок: 200-13-36

	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	НД.
9:00	Aqua Kids Тетяна				Aqua Kids Тетяна		
10:00							
11:00							
12:00	Aqua Mix Ольга			Aqua Mix Ольга		Aqua Mix Ольга	
16:00	Aqua Kids Тетяна				Aqua Kids Тетяна		
17:00	Aqua Kids Тетяна	Aqua Kids Сергій		Aqua Kids Сергій	Aqua Kids Тетяна		
17:30							
18:00	Aqua Kids Тетяна	Aqua Kids Сергій		Aqua Kids Сергій	Aqua Kids Тетяна		
19:00	Aqua Mix Ольга			Aqua Mix Ольга			

Правила відвідування групових занять в басейні:

- Перед рішенням займатись програмою групових занять проконсультуйся з інструктором;
 - Просимо не запізнюватись на заняття;
 - В розкладі групових занять можливі зміни;
 - Деякі групові заняття проводяться за попереднім записом;
- Правила використання спеціальним обладнанням пояснюється інструктором;
 - Велике прохання дотримуватись правил особистої гігієни (**приймати душ перед відвідуванням басейну**);
 - Під час проходження групових занять зона плавання обмежена.

Наши інструктори: *Левковец Тетяна *Стельмах Сергій

Плавання для здоров'я та успіху!

Вода і фітнес! Нове, сучасне й популярне напрямлення в спортіндустрії, які мають грандіозні переваги і велике майбутнє. Цей вид спорту ніколи не виходив з моди. Як у Древній Греції, так і в наші дні престижно мати гарну освіту і... вміти плавати. Плавання – самий безпечний, самий «лікувальний» і самий приємний вид спортивної діяльності. Займатися плаванням може будь-яка людина, хто любить воду. Ні зайва вага, ні вік, ні стан здоров'я – не перешкода для тренування.

Плавання:

- позбавляє від болі в спині, дозволяє активно тренуватися;
- відмінно підійде тим, хто отримав травму і проходить етап реабілітації;
- гармонічно розвиває усі м'язи тіла й допомагає скинути зайву вагу;
- тренує серце, зміцнює легені та загартовує організм;
- робить шкіру пружною й еластичною, вода відмінно масажує шкіру, насичує її живильною влагою;
- відмінний спосіб зняти втому й підняти настрій.

Погодьтеся! Немає більшого задоволення, чим зануритись в цілющу прохолоду води, немов в невагомість, пливати, розсікуючи водну гладь.

Робити це гарно, з найбільшою користю для здоров'я, Вам допоможуть різноманітні програми, пропонувані фітнес центром «Термінал». Це буде цікаво і тим, хто тільки навчився триматись на воді, і тим, хто відчуває себе у воді як риба.



Aqua Mix

Тренування з використанням різного обладнання, направлена на зміцнення всіх м'язних груп. Рекомендується для середнього рівня підготовки. Тривалість 40-45 хв..



Aqua Kids

Це дитяча група початкової підготовки. Включає в себе:

- підготовчі вправи;
- вправи для дихання;
- початкові вправи у воді;
- початкове навчання плавання;
- розвиток фізичних здібностей (витривалість, швидкість, силу, гнучкість)
- пірнання;
- рухливі гри.