

GRAFIK AQUA AEROBIKU

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
06:30 - 07:00			AQUA FIT- Basen sportowy		AQUA POWER- Basen sportowy
07:30 - 08:00		AQUA POWER- Basen sportowy			
08:00 - 08:30		AQUA INTERVAL- Basen sportowy	AQUA INTERVAL- Basen sportowy		
08:30 - 09:00					AQUA INTERVAL- Basen sportowy
09:00 - 09:30	AQUA FIT- Basen sportowy			AQUA POWER- Basen sportowy	
18:15 - 18:45	AQUA POWER- Basen sportowy		AQUA INTERVAL- Basen sportowy		
18:45 - 19:15	AQUA TBC- Basen sportowy		AQUA Zgrabne nogi i pośladki- Basen sportowy		
19:30 - 20:00	AQUA FIT- Mały basen		AQUA TBC- Mały basen		

OPIS ZAJEĆ

AQUA FIT	To zajęcia ogólnorozwojowe nastawione na wzmocnienie i uelastycznienie mięśni, wysmuklenie sylwetki, poprawienie krążenia i oddychania. Forma aerobiku będąca połączeniem podstawowych układów ćwiczeń aerobiku z ćwiczeniami wzmacniającymi w wodzie, z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów aqua fitness. To niezwykle atrakcyjna i ciekawa forma gimnastyki w wodzie dla osób w różnym wieku o zróżnicowanym poziomie sprawności fizycznej, której rezultatem może być wzmocnienie mięśni, wysmuklenie ciała i poprawa samopoczucia
AQUA POWER	Dla pań lubiących mocny wysiłek jest to rodzaj ćwiczeń w wodzie o charakterze siłowo - wytrzymałościowym. . Umożliwia wykonywanie kilkudziesięciu różnych rodzajów ćwiczeń w wodzie, doskonalących muskulaturę, siłę, koordynację ruchową, gibkość oraz równowagę
AQUA TBC	Najbardziej popularne zajęcia na sali fitness teraz dostępne również w wodzie! AQUA TBC to ćwiczenia z wykorzystaniem hantli, ciężarków i innych przyborów zwiększających opór wody, poprawiające ogólną kondycję organizmu, wytrzymałość a także rzeźbiące sylwetkę.
AQUA INTERVAL	Trening interwałowy w wodzie. Polega na zmiennej intensywności ćwiczeń podczas całej jednostki zajęciowej. W tym treningu dużą rolę odgrywa czas, w jakim ćwiczenie wykonywane jest najpierw z wysoką, a następnie średnią intensywnością.
AQUA ZGRABNE NOGI I POŚLADKI	Zajęcia, podczas których ćwiczenia skierowane są głównie na modelowanie dolnych partii ciała: nóg i pośladków