



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ осень 2018 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат		
12:00 Тайский бокс (\$) (интенсив) Айрат		12:00 Тайский бокс (\$) (интенсив) Айрат		12:00 Тайский бокс (\$) (интенсив) Айрат	13:00 ММА 55 мин Арам	
Дети 5-13 лет 17:30 Тайский бокс 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 17:30 Тайский бокс(\$) 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 17:30 Тайский бокс 55 мин Айрат		
	18:00 ММА (\$!) 55 мин Арам		18:00 ММА (\$!) 55 мин Арам		15:00 БОКС 90 мин Максим	
19:00 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат		19:00 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат		19:00 Тайский бокс 90 мин Айрат	Уровни сложности (*) – начальный уровень подготовки (**) – начальный и средний уровень подготовки (***) – высокий уровень подготовки (!) - урок по предварительной записи (\$) – коммерческий урок	
	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим		20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим			



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ и АКВААЭРОБИКИ 2-8 января 2019 г.

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Студия йоги 9:30 НАТНА YOGA 90мин Анастасия Коновалова	Студия йоги 09:30 Йога терапия 55 мин Лилия		Студия йоги 9:30 НАТНА YOGA 90мин Ольга Россини			
Зал № 1 10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 BODY UP 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 BODY SCULPT 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 LEGS & BUTS 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 FUNCTIONAL 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 BOSU 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 STEP FIT+ POWER 55 мин Самвел
			Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Зарема	Зал № 1 11:00 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Ольга Голубничая	Ст. сайкла 11:00 CYCLE (!) 55 мин Самвел
Бассейн 11:00 AQUA CARDIO 55 мин Наталья Курочкина	Бассейн 11:00 AQUA FREESTYLE 55 мин Наталья Курочкина	Бассейн 11:00 AQUA DUMBBELLS 55 мин Наталья Курочкина	Бассейн 11:00 AQUA POWER 55 мин Павел Чужинов	Бассейн 11:00 AQUA MIX 55 мин Наталья Курочкина	Зал № 1 12:00 AERO YOGA (!) 55мин Ольга Голубничая	Зал № 1 12:00 FIT BALL POWER 55 мин Самвел
						Зал № 1 13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА (\$!) 55 мин Самвел
Зал № 2 16:30 ПЕТЛИ TRX(\$!) 55 мин Никита						Студия йоги 14:00 *** POLE DANCE (\$!) 55 мин Самвел
Зал № 1 17:30 AeroYOGA + Deepsrtetch(!) 55 мин Лилия						
Студия Йоги 18:00 CORE 30 30 мин Никита	Студия йоги 17:30 ФИТНЕС 50+ 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 16:30 FIT BALL POWER 55 мин Ольга Голубничая				
Зал №1 18:30 ZUMBA 55 мин Анна	Зал № 1 17:30 STEP INTERVAL 55 мин Валерия	Зал № 1 17:30 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая		Зал № 1 16:30 Aero yoga(!) 55 мин Лилия		
Студия йоги 18:30 CARDIO STRIKE 55 мин Никита	Студия йоги 18:30 STRIP PLASTIC 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 18:30 DANCE MIX 55 мин Александр Седуев	Зал № 1 16:30 TOTAL BODY 55 мин Зарема	Студия йоги 16:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел		
Зал № 2 19:30 Honey DANCE(\$!) 55 мин Эльнара	Зал № 1 18:30 TOTAL BODY 55 мин Зарема	Студия Йоги 19:30 НАТНА YOGA 90 мин Ольга Россини	Зал №1 17:30 PILATES 55 мин Зарема	Зал №1 17:30 BODY SCULPT 55 мин Самвел		
Зал № 1 19:30 LEGS & BUTS 55 мин Самвел	Зал № 2 18:30 Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!) 55 мин Самвел	Зал № 1 19:30 FUNCTIONAL 55 мин Никита	Зал № 1 18:30 BODY PUMP 55 мин Зарема	Студия Йоги 18:30 Миофасциальный релиз 55 мин Самвел		
Зал №1 20:30 STRETCHING 55 мин Эльнара	Зал № 1 19:30 PILATES props 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 20:30 CORE 30 30 мин Никита	Зал №2 19:30 Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!) 55 мин Самвел	Ст. сайкла 19:30 CYCLE (!) 55 мин Александр Седуев		

Бассейн 20:30 AQUA CARDIO 55 мин Наталья Курочкина	Студия йоги 20:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел	Бассейн 20:30 AQUA MIX 55 мин Александр Седуев	Студия йоги 20:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел	Бассейн 20:30 AQUA DUMBELLS 55 мин Александр Седуев	(!) - урок по предварительной записи (\$!) - коммерческий урок (запись у тренера) *** - урок по абонементу на месяц
---	--	---	--	--	--

ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ ЕДИНОБОРСТВ		<i>время</i>	<i>Уровни сложности</i>
ММА (Mixed Martial Arts)	<i>Смешанные боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).</i>	55 мин	* **
Бокс	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.</i>	90 мин	* **
Тайский бокс	<i>Или муай тай – боевое искусство Таиланда, включающее в себя удары руками, ногами, локтями, коленями и борьбу в стойке (клинч). Популярен в наше время благодаря развитию смешанных боевых искусств. Тайский бокс – стройная система, позволяющая человеку в короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а так же рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.</i>	55 мин 90 мин	* **
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ			
(интенсив)	<i>Урок повышенной интенсивности для людей с высоким уровнем подготовки!!!</i>	90 мин	***

ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ ЕДИНОБОРСТВ		<i>время</i>	<i>Уровни сложности</i>
ММА (Mixed Martial Arts)	<i>Смешанные боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).</i>	55 мин	* **
Бокс	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.</i>	90 мин	* **
Тайский бокс	<i>Или муай тай – боевое искусство Таиланда, включающее в себя удары руками, ногами, локтями, коленями и борьбу в стойке (клинч). Популярен в наше время благодаря развитию смешанных боевых искусств. Тайский бокс – стройная система, позволяющая человеку в короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а так же рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.</i>	55 мин 90 мин	* **
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ			
(интенсив)	<i>Урок повышенной интенсивности для людей с высоким уровнем подготовки!!!</i>	90 мин	***

	СИЛОВЫЕ КЛАССЫ	время	
TOTAL BODY	Комплексная высокоинтенсивная силовая тренировка которая, благодаря разнообразию методических приёмов, воздействует на все группы мышц и даёт прекрасную возможность увеличить энергозатраты и ускорить процесс жиросжигания в организме. За счёт чередования различных режимов работы занятие позволяет добиться высоких результатов.	55 мин	1,2,3
BODY UP	силовой класс средней интенсивности, направленный на укрепление мышц верхней части тела: рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.	55 мин	1,2,3
LEGS&BUTS	тренировка направлена на укрепление мышц ног, ягодиц, спины и брюшного пресса, а также развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц и связок.	55 мин	1,2,3
FITBALL POWER	класс с использованием специального мяча большого диаметра, направлен на проработку всех групп мышц. Тренировка на мяче смягчает нагрузку на суставы и позвоночник, удерживая спину в правильном положении, позволяет добиться баланса и координации движений	55 мин	1,2,3
BODY PUMP	программа , представляет собой комплексную групповую силовую систему тренировок, выполняемую под музыку и с использованием бодибаров или мини штанг.	55 мин	1,2,3
Fitness mix	силовая тренировка на все группы мышц с использованием разнообразного оборудования	55 мин	1,2,3
Пресс, бедра, ягодицы(\$)	программа, направленная на проработку проблемных зон женского организма.	55 мин	1,2,3
Brazilian BOOTY(\$)	Это специализированная программа на прокачку ягодиц. Контроль опытного тренера, работа в малой группе и консультации по питанию помогут обрести аппетитные формы в кратчайшие сроки.		
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ			
FUNCTIONAL	объединение в рамках одного занятия функциональной и силовой тренировки, что способствует более глубокой проработке всех групп мышц, развитию гибкости, координации и скорости реакции.	55 мин	1,2,3
TABATA	Высокоинтенсивная интервальная тренировка, основанная на чередовании работы и отдыха. Суть метода - максимальная нагрузка в минимальный период времени! Табата тренирует сердечную мышцу, повышает выносливость, ускоряет обменные процессы организма	55 мин	1,2,3
ONLY WOMAN(\$)	Уникальный комбинированный комплекс тренировок, объединяющий в себе силовую, аэробную, функциональную высокоинтенсивный тренинг, учитывающий особенности женского организма. Работа в малых группах, индивидуальный подход, рекомендации по питанию и постоянный контроль позволят Вам достичь максимального результата в минимальные сроки!!!	55 мин	1,2,3
BODY SCULPT	Программа состоит из разных комплексов, направленных на проработку отдельных мышечных групп.	55 мин	1,2,3
TOTAL PUSH UP	Комплекс из двух чередующихся интенсивных тренировок на проработку ягодичных мышц и мышц груди. Индивидуальный подход, работа в малых группах, рекомендации по питанию в максимально короткие сроки приведёт ваше тело в идеальное состояние!!!		
Коррекция фигуры(\$) петли TRX	Авторская комплексная программа для коррекции фигуры, включающая в себя разнообразные методики тренинга, в зависимости от цели тренировок. Работа в малых группах, индивидуальный подход, программа питания – всё это позволит Вам максимально быстро и гарантированно достичь поставленной перед собой цели! Тренировка с использованием специального оборудования.	55 мин	1,2,3
АЭРОБНЫЕ (КАРДИО) КЛАССЫ			
Super Dance (\$)	авторская программа опытного хореографа, сочетающая в себе танец с использованием степ платформы и элементы функционального тренинга. Поможет в кратчайшие сроки подтянуть фигуру в танце.	55 мин	1,2,3
STEFIT POWER	аэробно силовой класс средней интенсивности, включающий в себя аэробную часть на степ платформе с хореографическими связками начального уровня сложности и проработку всех мышечных групп во второй половине урока, что ускоряет обменные процессы в организме и достигается больший эффект жиросжигания.	55 мин	1,2,3
Step Interval	Аэробный класс для продвинутых любителей степ-хореографии и силовых упражнений на платформе	55 мин	2,3
Step AERO(\$)	аэробно силовой класс высокой интенсивности, включающий в себя аэробную часть на степ платформе с хореографическими связками среднего уровня сложности	55 мин	2,3
CYCLE	это высокоинтенсивная групповая тренировка на стационарных велосипедах, которая имитирует гонки различной интенсивности. Если вы хотите привести себя в отличную форму в короткие сроки, то аэробная велотренировка — это то, что надо!!!	55 мин	1,2,3
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	Высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при снижении массы тела. Один круг состоит из нескольких упражнений (6-10) на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. За одну тренировку прорабатываются все основные мышечные группы тела (каждое упражнение на отдельную группу), одно занятие может включать от 2 до 5 кругов.	55 мин	1,2,3
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ			
STRIP PLASTIC	(стриппластика) танцевальный урок с добавлением специальных движений, имитирующих стриптиз. Урок направлен на развитие гибкости Вашего тела и поможет Вам раскрыть себя в красивом чувственном танце	55 мин	1,2,3
HONEY DANCE	Танцевальная тренировка, на развитие пластики и женственности, сочетает в себе занятия на пилоне, партер и растяжку		
POLE DANCE(\$)	Тренировка, включающая разучивание трюков и танцевальных связок на пилоне. Максимально задействуются все группы мышц, урок способствует развитию гибкости и пластики тела.		
ZUMBA STEP	это танцевальная фитнес программа, основанная на латиноамериканских и других мировых музыкальных ритмах, дополненная элементами, выполняемыми на стп платформе		
DANCE MIX	Танцевальный урок, объединяющий в себе множество танцевальных направлений. Знойная латина, зажигательная африка, загорный фолк, джаз, модерн и многое другое... DanceMix – это взрыв эмоций и отличное настроение!!!	55 мин	1,2,3
ZUMBA	это танцевальная фитнес программа, основанная на латиноамериканских и других мировых музыкальных ритмах. Зумба использует основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, в результате чего сжигается максимальное количество калорий, укрепляются мышцы и укрепляется работа сердца. Зумба — это весело и эффективно!!!		
КЛАССЫ MINDBODY(РАЗУМ И ТЕЛО)			
PILATES props	универсальная система упражнений, направленная на укрепление и тонус мышечной и пресса, улучшение осанки, гибкости, чувства равновесия, на единение тела и разума , и созданию более стройной фигуры.	55 мин	1,2,3
PILATES functional	Урок, сочетающий в себе упражнения из классического пилатеса, функциональный тренинг, силовые упражнения и принципы поструральной гимнастики. Занятие улучшает мышечный тонус и функциональность суставов, что положительно влияет на осанку. Добавление динамических переходов от упражнения к упражнению по-новому раскрывает возможности нашего тела. Открой для себя новый путь совершенствования и оздоровления!!!		1,2,3
STRETCHING	специальный класс для растяжки всех групп мышц. Основа класса — упражнения, способствующие развитию гибкости. Это молодость организма! Мягкое и плавное воздействие на мышцы оказывает релаксирующее антистрессовое воздействие.	55 мин	1,2,3
Суставная гимнастика	Это комплексный урок, состоящий из специально подобранных упражнений, которые развивают подвижность суставов и позвоночника, улучшают гибкость и растяжку, укрепляют крупные суставы тела, стимулируют в них выработку синовиальной жидкости и помогут избавиться от солевых отложений.	55 мин	1
MF Training Муофасциальный релиз)	Это специальный комплекс упражнений с добавлением самомассажа позволяет расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. В результате чего не только снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах. Правильное включение в Ваши тренировки занятий МФР позволяет избежать усталости и переутомления, способствует снятию связанных с ними золотых болей, болей в спине, излишней возбудимости или, напротив, сонливости.	55 мин	1,2,3
Здоровая спина +MyoFascialMovements	Комбинированный класс, включающий в себя упражнения, направленные на укрепление глубокого слоя мышц, опоясывающих позвоночник и упражнений для высвобождения фасций (MyoFascialMovements). Способствует профилактике остеохондрозов, коррекции осанки, улучшению эластичности мышц, устранению мышечных спазмов и как следствие улучшению общего самочувствия.	55 мин	1,2,3
POWER YOGA	Динамичная йога, объединяющая силу и гибкость, выносливость, баланс и концентрацию		
HATHA YOGA	Практика специально разработанных асан. Сочетание комплекса физических и дыхательных упражнений позволяет поддержать и сохранить физическое, духовное и психическое здоровье	90 мин	1,2,3
AERO Yoga	это уникальная фитнес-программа, которая объединяет в себе практики йоги, пилатес, упражнения ballet barre, элементы акробатической гимнастики и стретчинг. Занятия Аэро йогой не только позволяют нормализовать кровообращение, улучшить осанку, развить гибкость и выносливость мышц, но и разнообразят ваши тренировки.	55 мин	1,2,3
AntigravityYoga+ Deepstratch	Преимущества данного направления в том, что некоторые асаны (позы), особенно перевернутые, становятся более доступными для новичков в йоге и позволяют понять, каков эффект от выполнения сложных и незнакомых асан в хатха йоге. Некоторые асаны выполнять легче на весу, т.к. нет привычного контакта с полом, что создает для не очень подготовленных участников дискомфорт и помеху при освоении асан, требующих использовать дополнительный инвентарь. В то же время это возможность	55 мин	1,2,3

	<i>сделать шаг вперед, т.е. выполнить асану, к которой еще не готов без поддержки гамака, что создает уникальную возможность ощутить себя на «голове выше», а также дает новый импульс к тренировке.Плюсом идет глубокая растяжка мышц.</i>		
Йога-терапия (здоровая спина, оздоровительная гимнастика, группа старшего возраста, группа 50+)	<i>Занятия по йога-терапии основаны на хатха йоге, но построены с учетом ограничений в практике, т.е. часть асан исключена из тренировки, в связи с особенностями аудитории, у которой возможны хронические заболевания или временная потеря привычной активности (в частности после травм или операций, после родов или при наличии хронических заболеваний). Практика йога-терапии достаточно мягкая и адаптированная для основной группы людей, имеющих по разным причинам разные рекомендации и ограничения в физической активности. Задачей направления йога-терапии является восстановление здоровья, улучшение качества жизни, что достигается разминкой всего суставно-мышечного аппарата, воздействие на активные точки, укрепление мышечного корсета, который отвечает за стабильность позвоночника, вытяжение и раскрытие грудного отдела, необходимого для мягкого и полного дыхания всем телом (вместо поверхностного и неглубокого дыхания), раскрытия и увеличение подвижности тазобедренных суставов и мягкого вытяжения всех групп мышц. Занятия также подойдут новичкам, которые хотят познакомиться с практикой йоги. Перед занятием рекомендуется предварительно обсудить с тренером причину, которая привела Вас именно на это занятие.</i>	55 мин	1,2,3
ШПАГАТ	<i>Специализированный комплекс, направленный на глубокую растяжку тела с акцентом на мышцы ног. Данная программа позволит вам сесть на шпагат в кратчайшие сроки независимо от возраста и уровня подготовки</i>	55 мин	1,2,3
ОСАНКА	<i>Специальная программа, цель которой – коррекция осанки (устранение мышечных дисбалансов, работа с позвоночником и суставами, глубокая растяжка мышц всего тела, миофасциальное расслабление). Подходит для любого возраста и уровня подготовки</i>	55 мин	1,2,3

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8.00.	8:00 – 15:00 \$? AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 15:00 \$? AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 15:00 \$? AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 18:00 \$? AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет
9.00.	8-13 лет 45 мин ? Подводное плавание Владислав Демихов	10-13 лет 45 мин ? Swimming Александра Палий		10-13 лет 45 мин ? Swimming Александра Палий	8-13 лет 45 мин ? Подводное плавание Владислав Демихов		
10.00.						10-13 лет 45 мин ? \$ Спортивное плавание Александра Палий	
11.00.	Aqua Cardio 45 мин Александр Хартян	Aqua Freestyle ★ 45 мин Наталья Курочкина	Aqua Dumbbells 45 мин Александр Хартян	Aqua power ★ 45 мин Наталья Курочкина	Aqua Mix 45 мин Александр Хартян	10-13 лет 45 мин ? Swimming Александра Палий	
12.00.		Аква-мама ? \$ 45 мин. Наталья Курочкина		Аква-мама ? \$ 45 мин. Наталья Курочкина			
17.00.	10-13 лет 45 мин ? \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин ? \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин ? \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин ? \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин ? \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	8:00 – 18:00 \$? AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	
18.00.	5-6 лет 30 мин ?? Flaunder Александр Хартян	7-9 лет 30 мин ?? Дельфины Александра Палий	17:00 – 21:00 \$? AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	7-9 лет 30 мин ?? Дельфины Александра Палий	5-6 лет 30 мин ?? Flaunder Александр Хартян	?- урок по предварительной записи ★ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок ? - детский бассейн Рекомендуем посещать уроки, соответствующие своему уровню подготовленности! Администрация клуба оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий.	
	7-9 лет 45 мин ? ПЛАВАНИЕ Владислав Корнилов				7-9 лет 45 мин ? ПЛАВАНИЕ Владислав Корнилов		
18.30.	3-4 лет 30 мин ?? Лягушата Эдуард Байтемиров	Новое занятие! 8-13 лет 30 мин Aqua Children Наталья Курочкина		Новое занятие! 8-13 лет 30 мин Aqua Children Наталья Курочкина	3-4 лет 30 мин ?? Лягушата Эдуард Байтемиров		
19.00	Новое занятие! 5-7лет 30 мин ?? Подводное плавание Владислав Демихов	10-13 лет 45 мин ? Swimming Александра		10-13 лет 45 мин ? Swimming Александра Палий	Новое занятие! 5-7лет 30 мин ?? Подводное плавание Владислав Демихов		
20.00		45 мин ? \$ Aqua Boots & Upper bod Наталья Курочкина		Новое занятие! 45 мин ? Aqua MAN Наталья Курочкина			
20.30	Aqua Cardio 45 мин Александр Хартян		Aqua Mix 45 мин Александр Седуев		Aqua Dumbbells 45 мин Александр Хартян		