



понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
8.30	45 мин.			8.00	45 мин.								
Swimming				Swimming									
****				****									
10.10	45 мин.	9.00	45 мин.			9.00	45 мин.	10.10	50 мин.	9.10	50 мин.	9.30	50 мин.
Acqua ABS		Acqua ABS				Acqua Beginners		Acqua Freestyle		Acqua Swim		Acqua Forza	
**		**				**		***		**		**	
12.00	50 мин.	11.00	50 мин.	12.00	45 мин.	11.00	50 мин.	12.00	45 мин.			12.15	45 мин.
Acqua Forza		Acqua Forza		Acqua Beginners		Acqua Swim		Gravidanza				Acqua Beginners	
**		**		*		**		****				*	
13.10	50 мин.			13.00	45 мин.			13.10	50 мин.	14.10	50 мин.	14.00	50 мин.
Acqua Girare				Gravidanza				Acqua Freestyle		Acqua Forza		Freediving 1 уровень	
***				****				***		**		****	
		14.10	50 мин.			14.10	50 мин.						
		Acqua Freestyle				Acqua Mix							
		**				**							
										17.00	50 мин.	17.15	50 мин.
										Freediving 2 уровень		Acqua Dance	
										****		***	
								18.00	50 мин.	18.00	45 мин.		
								Acqua Combat		Acqua ABS			
								***		**			
19.00	50 мин.	19.00	45 мин.	19.00	45 мин.	19.30	45 мин.					18.30	45 мин.
Acqua Combat		Здоровая спина		Acqua ABS		Здоровая спина						Swimming	
***		****		**		****						****	
20.00	45 мин.	20.00	50 мин.	20.00	45 мин.			20.00	45 мин.				
Swimming		Acqua Freestyle		Swimming				Swimming					
****		**		****				****					

Координатор водных программ Зиборова Виктория fitness@lasalute.ru

1 уровень - для начинающих (спец.класс Freediving)

2 уровень - для подготовленных (спец. Класс Freediving)

* - малоинтенсивные занятия для начинающих

** - занятия средней интенсивности

*** - высокоинтенсивные занятия для подготовленных

**** - специальные классы