



**Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації**

# **Дисципліна вільного вибору «Аквафітнес»**

Аквафітнес - містить в собі тренувальні програми, які поєднують традиційне плавання та різновиди ходьби, бігу, фізичних вправ на місці та в русі, елементи аквааеробіки, синхронного плавання, використовуючи фітнес обладнання та інноваційні оздоровчі технології.





# Аквафітнес – це виконання широкого спектру фізичних вправ у воді

... від активних розваг (ігри, атракціони у аквапарках)...



... до серйозних занять під музику, які часто мають спортивну спрямованість.



В програму дисципліни входить:  
рекреаційні ігри у воді для дітей, молоді та  
дорослих





В програму дисципліни входить:  
методика побудови програм з аквафітнесу різної  
спрямованості



Під час вивчення дисципліни  
використовується різноманітне  
додаatkове обладнання:





# Заняття проводяться у басейнах:



## «Олімп»

## «Олімпійський стиль»



# Обирайте дисципліну “Аквафітнес” – отримуйте знання та задоволення 😊





Дякуємо за увагу!

