Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 546
с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла
Красносельского района Санкт-Петербурга

# Краткое описание дополнительных образовательных (общеразвивающих) программ, реализуемым в группах платных образовательных услуг бассейна

## Аквааэробика

**Аквааэробика**

*Обучающиеся:* взрослые от 18 лет и старше.

*Содержание:* программа предназначена для взрослых; направлена на развитие выносливости и силы мышц, повышение их эластичности; укрепление сердечно-сосудистой системы; улучшение кровообращения и лимфотока, устранение отеков и застойных явлений в тканях; улучшение общего состояния опорно-двигательного аппарата и профилактики его возрастных заболеваний; корректировку осанки; ускорение обмена веществ; формирование желаемых очертаний фигуры; повышение тонуса кожи и профилактику признаков ее преждевременного старения; закаливание организма и укрепление его иммунитета; нейтрализацию негативных последствий стрессов, укрепление нервной системы; нормализацию сна; избавление от комплексов, неуверенности и повышение самооценки.

*Необходимые принадлежности:* купальный костюм, шапочка, тапочки для бассейна, мыло (бруском) и мочалка, полотенце.