

21 июня - время проведения 15:00-18:00

ЗАЛ № 1	ЗАЛ № 2	ЗАЛ № 3	
15:00-18:00 Григорий Чуркаев Pilates & Scoliosis. Работа с "С", "S" и винтовыми сколиозами (3 часа)	15:00 - 15:40 Елена Волкова - Фасциальный Пилатес 15:45 - 16:25 Татьяна Курбатова - Гибкость позвоночника 16:30 - 17:10 Елена Волкова - Функци. тренинг и Пилатес 17:15 - 18:00 Татьяна Курбатова - Pilates Fit Ball	15:00 - 15:40 Дмитрий Брагин - Evolution FIGHT (Тай-бо) 15:45 - 16:25 Сергей Олейников - Statics & Dynamic (ФТ) 16:30 - 17:10 Дмитрий Брагин - LOW BODY workout 17:15 - 18:00 Сергей Олейников - Step Puzzle	
ЗАЛ № 4	ЗАЛ № 5	ЗАЛ № 6	ЗАЛ № 7
15:00-18:00 Илья Прокошев Интервальная тренировка по методу «ТАВАТА» или «Протокол ТАВАТА» (3 часа)	15:00-18:00 Дмитрий Шептухов Продажи и мотивация клиентов (часть 1) (3 часа)	15:00-18:00 Иван Чепрасов Функциональный тренинг (II уровень) (3 часа)	15:00-18:00 Юлия Попова «Фитнес в шоколаде» - основы пищевого поведения (3 часа)

22 июня - время проведения 10:00-13:00 и 15:00-18:00

ЗАЛ № 1	ЗАЛ № 2	ЗАЛ № 3	
10:00-13:00 / 15:00-18:00 Елена Волкова ТАЗОВОЕ ДНО. ПРО ПЛЕЧИ (6 часов)	10:00 - 10:40 Григорий Чуркаев - Пилатес круговая тр. 10:45 - 11:25 Гульшат Бикчурина - Миофасциальный релиз 11:30 - 12:10 Татьяна Курбатова - power Pilates 12:15 - 13:00 Дмитрий Второв - Pilates Fit Ball	10:00 - 10:40 Сергей Олейников - Dancemania 10:45 - 11:25 Илья Прокошев - Functional & Tae-bo 11:30 - 12:10 Дмитрий Брагин - FTR-cross 12:15 - 13:00 Александр Ошкин - Step New Style	
ВАЖНО!!!	15:00 - 15:40 Григорий Чуркаев - Пилатес реабилитация 15:45 - 16:25 Гульшат Бикчурина - MindBody Functional 16:30 - 17:10 Татьяна Курбатова - Pilates new lesson 17:15 - 18:00 Дмитрий Второв - МФР и стретчинг	15:00 - 15:40 Сергей Олейников - Move Action (Functional) 15:45 - 16:25 Александр Ошкин - Aero New Style 16:30 - 17:10 Дмитрий Брагин - Y-functional (мягкий фт) 17:15 - 18:00 Илья Прокошев - Tabata	
ЗАЛ № 4	ЗАЛ № 5	ЗАЛ № 6	ЗАЛ № 7
10:00-13:00 / 15:00-18:00 Тарас Климов «НПТ & CURCUIТ». Круговые и высокоинтенсивные интервальные тренировки (6 часов)	10:00-13:00 / 15:00-18:00 Дмитрий Шептухов Продажи и мотивация клиентов (часть 2) (6 часов)	10:00-13:00 / 15:00-18:00 Иван Чепрасов Подвешной тренинг (6 часов)	10:00-13:00 / 15:00-18:00 Юлия Попова «Фитнес Медицина для тренера»... ? (6 часов)

23 июня - время проведения 10:00-13:00 и 15:00-18:00

ЗАЛ № 1	ЗАЛ № 2	ЗАЛ № 3	
10:00-13:00 / 15:00-18:00 Елена Волкова Миофасциальное расслабление при нарушениях осанки (6 часов)	10:00 - 10:40 Владимир Снежик - HealthyBack 10:45 - 11:25 Валерий Фомин - Lite functional 11:30 - 12:10 Дмитрий Второв - Psychosomatic release 12:15 - 13:00 Гульшат Бикчурина - Port de Bras	10:00 - 10:40 Грант Кешишьян - ВыЖИТЬ 10:45 - 11:25 Оксана / Кристина - DonStep 11:30 - 12:10 Дмитрий Виноградов - BeMoreHuman 12:15 - 13:00 Тарас Климов - Aero TA1	
ВАЖНО!!!	15:00 - 15:40 Владимир Снежик - ParTerre 15:45 - 16:25 Оксана Зеликова - ARTFUNctional 16:30 - 17:10 Дмитрий Второв - power Pilates 17:15 - 18:00 Гульшат Бикчурина - Find Balance	15:00 - 15:40 Валерий Фомин - Tae-bo 15:45 - 16:25 Грант Кешишьян - Interval Training 16:30 - 17:10 Дмитрий Виноградов - Free Step 17:15 - 18:00 Тарас Климов - THE Functional®	
20:00-24:00 БЕЛАЯ ВЕЧЕРИНКА!!! квест от организаторов, аттракцион невиданной щедрости!!!			
ЗАЛ № 4	ЗАЛ № 5	ЗАЛ № 6	ЗАЛ № 7
10:00-13:00 / 15:00-18:00 Алексей Василенко Smart Functional (6 часов)	10:00-13:00 / 15:00-18:00 Арсений Филимонов Особенности работы с клиентами при нарушениях ОДА (6 часов)	10:00-13:00 / 15:00-18:00 Владимир Лапин Способствование скиганию жира - необходимые тренировочные режимы (6 часов)	10:00-13:00 / 15:00-18:00 Марина Мальцева Гормоны в фитнесе (6 часов)

24 июня - время проведения 10:00-13:00

ЗАЛ № 1	ЗАЛ № 2	ЗАЛ № 3	
10:00-13:00 Владимир Снежик Fit Ball stretch & spiral (3 часа)	10:00 - 10:40 Елена Волкова - Пилатес / при грыже 10:45 - 11:25 Оксана Зеликова - Port de Bras 11:30 - 12:10 Елена Волкова - Здоровые колени 12:15 - 13:00 Валерий Фомин - Stretching	10:00 - 10:40 Алексей Василенко - happyStep 10:45 - 11:25 Валерий Фомин - Body Attack (Functional) 11:30 - 12:10 Алексей Василенко - deerwork 12:15 - 13:00 Оксана Зеликова - Aero Fly	
ЗАЛ № 4	ЗАЛ № 5	ЗАЛ № 6	ЗАЛ № 7
10:00-13:00 Дмитрий Виноградов Стать человеком, программа по функциональному тренингу от «Reebok» (3 часа)	10:00-13:00 Арсений Филимонов Мягкие мануальные техники (3 часа)	10:00-13:00 Владимир Лапин Оптимальное количество подходов для различных тренировочных задач (3 часа)	10:00-13:00 Марина Мальцева Нутрициология в фитнесе (3 часа)