

**06**  
**ДЕКАБРЯ**  
**СУББОТА**

# РАСПИСАНИЕ ПРЕКОНВЕНЦИИ **ANTIGRAVITY**

World Class Город столиц  
Пресненская набережная, д. 8, стр. 1

ВРЕМЯ	ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ УРОКА	ПРЕЗЕНТЁР
10:00	ANTIGRAVITY® FUNDAMENTALS	Знакомство с методикой AntiGravity® начинается именно с этого курса. Мы преодолеваем силу притяжения Земли и бросаем вызов законам физики. Благодаря гамаку Харрисона ваше тело и его физические возможности приятно удивят вас. Откройте свой разум новому началу, исключите недоверие и наслаждайтесь результатом!	Виталий Вознюк
11:00	ANTIGRAVITY® YOGA	Познайте эволюцию йоги, используя возможности окружающего пространства. AntiGravity® гамак изменит ваше привычное представление о йоге. Этот курс будет интересен как любителям йоги, так и тем, кто привык к высоко интенсивным тренировкам. Каждая асана и последовательность, обхват и захват продуманы до мелочей. Благодаря создателю этого оригинального направления Кристоферу Харрисону вы сможете вдохновлять людей на новые открытия на ваших занятиях	Кирилл Иванов
12:00	ANTIGRAVITY® YOGA LEVEL 2	Вы искушены йогой, вы чувствуете свое тело, вы в поиске новых ощущений? Вы готовы преодолевать барьеры собственного тела, разума, духа и покорять новые высоты? Тогда это занятие адресовано вам! Принимая непростые позы в специальном гамаке и концентрируясь на дыхании, вы сможете значительно улучшить гибкость, снять мышечную напряженность, нагрузку с позвоночника и суставов с одновременным вытягиванием и укреплением мускулатуры. Полезные эффекты от выполнения асан и переворотов качественно поменяют ваше тело, разум и взрастят дух!	Есения Симашкина
13:00	ANTIGRAVITY® RESTORATIVE	Этот глубокий восстановительный курс подходит для людей с разным уровнем физической подготовки. Методика способствует снятию нагрузки с суставов, мягкому вытяжению позвоночника и глубокому расслаблению. Даёт возможность улучшить работу опорно-двигательного аппарата и восстановить внутренние резервы организма. Аналогов этой программы не существует!	Елена Ерченкова
14:00	ANTIGRAVITY® AIRBARRE NEW	Вы искушены йогой, вы чувствуете своё тело, вы в поиске новых ощущений? Вы готовы преодолевать барьеры собственного тела, разума, духа и покорять новые высоты? Тогда это занятие адресовано вам! Принимая непростые позы в специальном гамаке и концентрируясь на дыхании, вы сможете значительно улучшить гибкость, снять мышечную напряженность, нагрузку с позвоночника и суставов с одновременным вытягиванием и укреплением мускулатуры. Полезные эффекты от выполнения асан и переворотов качественно поменяют ваше тело, разум и взрастят дух!	Елена Ерченкова
15:00	ANTIGRAVITY® SUSPENSION FITNESS	Новая динамичная система упражнений, сосредоточенная на фитнесе. Этот курс позволит вам больше узнать о возможностях вашего тела. От начинающего до знатока, результаты впечатляют! С этой программой профессиональные спортсмены совершенствуют своё мастерство и физические кондиции. Курс предоставит все инструменты, необходимые для проведения захватывающих классов с трюками, акробатическими элементами и переворотами	Мария Нейман
16:00	ANTIGRAVITY® PILATES	Программа меняет ваши представления о привычной технике пилатес. Гамак Кристофера Харрисона является естественной эволюцией различного оборудования для базового и продвинутых уровней. С помощью лёгкой, воздушной ткани вы сможете выполнять всё многообразие упражнений по системе пилатес — как классических, так и современных. Вы молоды настолько, насколько гибок ваш позвоночник и открыт ваш разум, считает Кристофер Харрисон	Елена Ерченкова
17:00	ANTIGRAVITY® SUSPENSION FITNESS LEVEL 2	Выйти из зоны комфорта — главный девиз этого занятия! Продолжаем лепить тело и характер! Бросьте себе вызов, устройте себе соревнование, заставьте ваши калории сжигаться, а мышцы — работать в полную силу. С гамаком Харрисона на этой динамичной тренировке вам обеспечено: укрепление мускулатуры, улучшение кинестетического восприятия, тренировка реакции. Баланс, координация, сила, мышечная выносливость — вот что ждёт вас у финиша!	Есения Симашкина

Преконвенция AntiGravity® — уникальная возможность пройти мастер-классы по всем программам AntiGravity® от сертифицированных мастер-тренеров. Мастер-классы AntiGravity Pilates®, AntiGravity Restorative®, AntiGravity Yoga®.