

06
ДЕКАБРЯ
СУББОТА

РАСПИСАНИЕ ПРЕКОНВЕНЦИИ

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

World Class Lite Митино
Пятницкое шоссе, д. 29, корп. 5

ВРЕМЯ	ВОЗРАСТ	ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ УРОКА	ПРЕЗЕНТЁР
9:00	1–3 года	Mammy & Me	Воркшоп. Комплексная программа для малышей от 14 месяцев до 3 лет. Многообразие упражнений и заданий, использование современного фитнес-оборудования, зажигательные танцы и весёлые игры для малышей и их родителей	Анжела Бурлак Анастасия Голубева
10:00	3–8 лет	Yoga & Pilates	Воркшоп. Комплексная общеразвивающая программа для детей 3-8 лет с элементами пилатеса и йоги. Программа разработана на базе школы Pilates и Айенгара йоги. Игровая форма занятия позволяет раскрыть возможности ребенка, улучшить силу и гибкость, почувствовать своё тело	Алена Федорычева Зоя Аникина
11:00	5–8 лет	Kids FT	Функциональная тренировка для детей младшего школьного возраста. Подбор упражнений и игровых заданий осуществляется с учётом возрастных особенностей. Занятие направлено на улучшение функциональных возможностей ребенка	Екатерина Новоселова Татьяна Рашковская
12:00	3–8 лет	Disco Time	Время танцевать! Зажигательные танцы под весёлые детские мелодии	Мария Чернявская Ольга Волосатова
12:45	3–5 лет	Body Ballet	Воркшоп. Программа для детей дошкольного возраста, построенная на основах классической и партерной хореографии	Екатерина Круглова Ольга Нумцова
14:00		 BORN TO MOVE	NEW! Детская программа от Les Mills!	World Class Team
15:00	9–13 лет	Junior FitBox	Круговая тренировка для тинейджеров с элементами боевых искусств в сочетании с силовыми упражнениями. Тренировка улучшает тонус мышц, координацию движений, силу и выносливость, общее самочувствие и повышает уверенность в себе	Виктория Ситниченко Марат Калмурзаев
16:00	9–16 лет	Street Dance Fusion	Модные и популярные тренды молодёжной танцевальной культуры	Марина Дмитриева Анастасия Кувичкина
17:00	14–16 лет	FStep	Функциональная тренировка для подростков 14–16 лет. Программа разработана с учётом новомодных увлечений тинейджеров: горные лыжи, ролики, велосипед, сноуборд, вейкбординг, сёрфинг и другие. Использование нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов позволяет сделать тренировку максимально эффективной и интересной	Наталья Логоватовская
18:00	9–16 лет	Teen's Balance	Программа для детей и подростков. Сочетание музыки и комплекса упражнений с заданной хореографией укрепляет основные мышечные группы, интенсивно тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает баланс, осанку, скоростно-силовые показатели и гибкость	Марина Дюбанова Ульяна Лобода

Если вы тренируете детей, то эта конвенция для вас. Вас ожидают специализированные мастер-классы по детскому фитнесу, игровые и детские программы с научным подходом к этому направлению. Изюминкой мини-конвенции ДК станет программа Born To Move от Les Mills. Программа специально создана для детей и до этого мероприятия не была представлена в России.