

06

ДЕКАБРЯ

СУББОТА

РАСПИСАНИЕ ПРЕКОНВЕНЦИИ

ВОДА

МАСТЕР-КЛАССЫ
НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ

World Class Lite Лодочная
Лодочная улица, д. 43

ВРЕМЯ	ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ УРОКА	ПРЕЗЕНТЁР	ОБОРУДОВАНИЕ
9:00	POWER LEGS	Высокоинтенсивный интервальный урок. Использование батутов в связках. Простая и сложная хореография, различные комбинации. Тренировка направлена на укрепление мышц ног	Анастасия Солдатова	Батуты, гантели
10:00	AQUA EQUILIBRIUM	Сила в равновесии. Урок направлен на проработку мышц верхнего плечевого пояса и мышц-стабилизаторов при выполнении упражнений на координацию и баланс	Татьяна Парчевская Виктория Ануфриева Алексей Зорин	Пояс, резиновые амортизаторы
11:00	DEEP KICK AND CORE	Highly recommended workout! Самая важная часть техники combat в уникальном формате для занятий в воде. Тренировка, наполненная энергией!	Silvia Senati	Пояс, накладки для рук
12:00	HARD MOTION	Зажигательный аэробный урок с тонизирующим эффектом	Константин Ханбеков	Пояс, перчатки
13:00	AQUA POLE	Aqua Pole — универсальное оборудование на водном рынке. Привлекает на занятия и любителей фитнеса, и профессиональных атлетов. Преимущества для женщин: сжигает жир, тонизирует мышцы, укрепляет мышцы живота и бёдер, повышает гибкость, координацию и чувство собственного достоинства	Любовь Малова	Aqua Pole
14:00	INTENSITY VS SERENITY	Интервальная тренировка со сменой интенсивности. Силовая и аэробная работа. Прогрессивное увеличение темпа объединяем в комбинации с новыми движениями	Ricardo Maia	Пояс, перчатки
15:00	CATCH IT	Занятие направлено на повышение выносливости преимущественно при плавательных упражнениях, что позволит добиться высоких результатов!	Леликова Екатерина Павел Вирясов	Пояс, перчатки
16:00	AQUA TABATA	Высокоинтенсивное занятие для ускорения обменных процессов, увеличения силы и умения управлять телом в воде. Трудно, но интересно!	Silvia Senati	Пояс, перчатки Aqua combat
17:00	AQUA POLE DANCE	Aqua Pole — новый трендовый урок в аквафитнесе. Занятия проходят с использованием водных шестов. Тренировка направлена на основные группы мышц и гарантирует прилив сил и эмоций на весь день. Красота и грациозность, сила и выносливость — то, о чём вы мечтали!	Светлана Рубина	Aqua Pole
18:00	AQUA TRAP	Энергичный урок с разнонаправленными упражнениями в нестандартных связках. Взгляните на аквафитнес по-новому!	Родион Кравцов	Пояс, перчатки
19:00	AQUA TEACH	Методика проведения тренировки по плаванию с использованием системы Aqvateach. Применяя эти новейшие технологии для эффективного обучения пловцов, вы сможете усовершенствовать и разнообразить процесс тренировок.	Мария Зберия Илья Лебедев и World Class Team	Очки для плавания

Настоящим подарком для профессионалов и просто любителей водных программ станет глубокая и мелкая вода — сразу два бассейна. Помимо известных российских презентёров водных программ в мини-конвенции «Вода» примут участие западные звёзды данного направления.

РАСПИСАНИЕ ПРЕКОНВЕНЦИИ

ВОДА

МАСТЕР-КЛАССЫ
НА МЕЛКОЙ ВОДЕ

World Class Lite Лодочная
Лодочная улица, д. 43

06

ДЕКАБРЯ

СУББОТА

ВРЕМЯ	ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ УРОКА	ПРЕЗЕНТЁР	ОБОРУДОВАНИЕ
09:00	VEGAS BIKES PARTY	Яркая, необычная, жаркая вечеринка в Vegase. Да ещё и на байке. Интересные и необычные сочетания движений под зажигательную музыку сделают тренировку незабываемой!	Ксения Веснина Алена Плохова	Aqua bike
10:00	AQUABIKE@ FRIENDS	Новая стратегия использования аквабайка. Утилизация энергии и новые методы работы	Ricardo Maia	Aqua bike
11:00	AQUA BIKE FUNCTIONAL	Программа силовых упражнений, состоящая из постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности, с конечной целью улучшения общей физической формы: силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации. Построй своё тело заново!	Клавдия Черненко Наталья Коробкова	Aqua bike, noodles
12:00	AQUA KICKBOXING	Интервальная тренировка с использованием аквабоксов и аквабатутов. Ученики получают хорошую нагрузку и незабываемые впечатления!	Анастасия Симакова Петр Афанасьев	Аквабатуты, аквабоксы
13:00	AQUA ZUMBA	ZUM, ZUM, ZUM! Айда на вечеринку! Танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских и мировых ритмах, состоящая из аквафитнеса и философии Zumba	Елена Медведева	без оборудования
14:00	WATER CAMP	Серьёзное водное испытание для физически подготовленных спортсменов. Программа включает специальные прикладные задания и функциональные упражнения высокой интенсивности. Узнай свой максимум! Покажи суперскорость!	Ксения Веснина	Flowers, noodles
15:00	ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ПОЛЁТ	Современные танцевальные направления от джаз-модерна и контемпта до хип-хопа и крампа. Полёт современного танца в воде объединяет музыкальные ритмы с биением вашего сердца	Мария Медведева	без оборудования
16:00	AQQUNIVERSAL RING PILATES	Урок для любого уровня подготовленности. В программе используются Aqquniversal Ring для баланса и ассиметрии движений. Тренировка на все крупные мышечные группы. Проработка мышц проходит через выравнивание тела через центр тяжести и с чередованием работы левой, правой и передней, задней сторон тела. Динамические движения под музыку чередуются с упражнениями на дыхание и расслабление. Вы получите заряд бодрости и хорошего настроения	Светлана Хомутова	Aquarings
17:00	AQUA BOX	Высокоинтенсивное занятие с элементами бокса и боевых искусств. Разнообразие связок и хореографии не просто заставит вас потеть, но и поможет почувствовать своё тело по-новому! Приятная усталость и хорошее настроение обеспечены!	Зоя Возьмилова	Aqua box
18:00	AQUA CONDITIONING	Урок направлен на развитие и укрепление мышц ног и пресса. Чередование силовой и аэробной работы	Денис Гильманов	Aqua flowers

ЛЕКЦИОННЫЙ ЗАЛ

11:00	Спортивное плавание в рамках фитнес-клуба. Подготовка и участие пловцов-любителей в стартах на открытой воде	Мотивация клиентов к подготовке и участию в соревнованиях на открытой воде. Цели и задачи на начальном этапе подготовки. Взаимодействие подразделений внутри клуба для лучших результатов. Восстановление после старта	Людмила Попова
12:30	Ваш голос как инструмент для привлечения внимания и воздействия на окружающих (90 минут)	Освоение теоретических дисциплинарных основ, практическая отработка речевых навыков в рамках групповой и индивидуальной деятельности. Прогнозируемые результаты: вы получите ценные знания и эффективные практические методики для дальнейшего самостоятельного развития дикционных навыков, улучшения качества звучания голоса, повышения личной речевой культуры с целью достижения чёткости, выразительности и грамотности речи	Вадим Дернов
14:30	Лекция Тренировка по плаванию как средство борьбы с водобоязнью	Вы познакомитесь с особенностями методики занятий с людьми, которые боятся воды. Как научить малыша не бояться брызг и смело опускать лицо в воду. Как помочь взрослому при аквафобии и научить его плавать. Как избавиться от страха при отсутствии опоры о дно и научить нырять	Анна Кальскова Дмитрий Онуфриев