



22.09.2018 (суббота)

Зал 1 (bodyART®, deepWORK®, functional)		Зал 2 (пилатес, реабилитация)		Зал 3 (пилатес, реабилитация)		Зал 4 (воркшопы по функциональному тренингу и персональному тренингу)	
9.00 РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ							
10.00-10.50	bodyART® Russia Team – bodyART® Welcome Class	Kathy Corey - Пилатес от Старейшин	Cynthia Lochard - Romana's Pilates				
11.00-11.50	Christian Gasch – deepWORK® Combinations & Variations	Татьяна Речицкая - Контроль центра тяжести в упражнениях пилатеса на мате	Kelly McKinnon – Пилатес для сколиоза				
12.00-12.50	Дмитрий Брагин – Движение 3D	Kathy Corey - Пилатес. От классики до современности.	Markus Rossmann – Фасциальный тренинг.				
13.00-13.00 ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ. РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ. ОБЩЕЕ ФОТО. / 13.30-14.00 кофе-брейк							
14.00-14.50	Леля Савосина - RFM FLEX	Kelly McKinnon - Сила правильного дыхания. Дыхание как инструмент для улучшения качества движения во время тренировки пилатес.	Kathy Corey - История метода Пилатес. Реальные факты из жизни Джозефа Пилатеса.				
15.00-15.50	Christian Gasch – bodyART® Structure (NEW!)						Markus Rossmann – Взаимодействие мышцы и фасции
16.00-16.50	Леля Савосина - RFM CORE	Виктория Лилл, Ирина Лелюк - Баланс и выравнивание на классе пилатес при помощи жесткого ролла	Kelly McKinnon - Тренировка на реформере при болях в плече				
17.00-17.50	Алексей Василенко – GROOVE Party	Kathy Corey - Пилатес в парах	Kelly McKinnon - Пилатес при болях в спине				
Александр Семенов – Как стопы влияют на все тело							