





23.09.2018 (воскресенье)

Зал 1 (bodyART®, deepWORK®, functional)		Зал 2 (пилатес, реабилитация)		Зал 3 (пилатес, реабилитация)		Зал 4 (воркшопы по функциональному тренингу и персональному тренингу)	
10.00-10.50	Christian Gasch – bodyART® Dynamic	Kelly McKinnon – Стабильность через нестабильность. Класс пилатес с малым мячом.		Татьяна Речицкая – Psoas Release. Расслабление и вытяжение подвздошно-поясничных мышц при помощи спайн корректора.			
11.00-11.50	Алексей Василенко - deepwork® Plyo and core	Kelly McKinnon - Pure Pilates Power Mat. Силовой класс пилатес на мате.		Юлия Шеганова - Пилатес с использованием Pilates Arc 			Алексей Федоров – Боль в области крестца – пути решения
12.00-12.50	Дмитрий Брагин – Постуральный тренинг	Юлия Шеганова - Flowin Pilates. Пилатес и  функциональный тренинг.		Виктория Лилл - Пилатес после родов			
13.00-13.50	Максим Литвинов – BAX (bodyART Xtreme)	Татьяна Речицкая - Пилатес. Сильный кор.		Kelly McKinnon - Искусство касания. Тактильные команды как средство для обратной связи и улучшения результатов на тренировке пилатес.			Антон Шапочка – Прикладная нейрофизиология в фитнес-тренировке
14.00-14.50	Christian Gasch - bodyART® Stretch	Татьяна Чесалина - Пилатес для раскрытия тазобедренных суставов					Любовь Жуковская – Три плоскости движения позвоночника: как тренеру увидеть и улучшить
15.00-15.50	Алексей Василенко – GROOVE Chill-Out & Meditation	Kelly McKinnon - Пилатес для подготовленных клиентов и танцоров		Виктория Лилл - Студийный пилатес для односторонних видов спорта			
16.00-16.50	Christian Gasch - bodyART® Flow	Kelly McKinnon - Раскрытие суставов при помощи GYROKINESIS®		Татьяна Чесалина - Осознание тазового дна			
17.00-17.50	Максим Литвинов – Развитие гибкости с использованием миофасциальных линий	Татьяна Речицкая - Больше гибкости. Пилатес мат класс при помощи ремня для йоги.		Любовь Каткова - Тренировка миофасциальных слингов на реформере			Игорь Степанов – Мышечные функции за пределами анатомической позиции человека. Работа мышц в реальной жизни.