

ОТКРЫТЫЕ СБОРЫ ЦФО 18.06.2022 РАСПИСАНИЕ

МОСКВА, ФИТНЕС КЛУБ NEF FITNESS, ул. Маршала Жукова 4 стр. 1

время	Большой зал	Малый зал	Тренажерный зал	Холл 1-го этажа
10:00	Обращаем Ваше внимание, о необходимости пройти регистрацию до начала мероприятия с 10:00 до 11:00			РЕГИСТРАЦИЯ
11:00	ОТКРЫТИЕ СБОРОВ			
11:20	Стаценко Ивета семинар: Спортивное питание		Никифоров Дмитрий мастер-класс Тренировка ног	
12:00	Жилоков Заур семинар: Мониторинг здоровья спортсменов по результатам анализов		Сорокин Денис мастер-класс Тренировка мышц спины	
12:40	Вера Алесандрова брифинг Прическа и макияж, как элементы сценического образа	Сологубовский Артем мастер-класс Позирование в бодибилдинге, как ключ к успеху		
13:30	Красавина Екатерина мастер-класс			
14:10	Позирование в фитнес бикини, фит.модель, велнес	Никитина Людмила мастер-класс Позирование бодифитнес и фитнес		
14:30	Прохорова Анна мастер-класс Позирование фит.модель в платье		Панчук Сергей мастер-класс Тренировка плеч	
15:10	Дроздова Виталия и Шлегель Александра брифинг Сценический образ		Голошубов Евгений мастер-класс Тренировка ягодичных мышц	
16:00	Яшанькин Дмитрий семинар Медийность современного атлета и значение личности в бодибилдинге		Казаковцева Юлия мастер-класс Плиометрические тренировки	
16:40	Блинова Екатерина семинар: Возможности современной аппаратной косметологии в подготовке атлета	Смирнов Дмитрий семинар: Питание спортсменов		
17:20	Попов Павел семинар: Эндокринология в бодибилдинге			
18:00	Завершение мероприятия			