



## Фестиваль здорового образа жизни

16-18 марта 2018 года

г. Пермь, шоссе Космонавтов 59, 2 этаж  
Выставочная площадка «Пермская ярмарка»

## Программа мероприятий

### 16 марта, пятница

12:00-12:30 <i>Сцена</i>	Официальное открытие выставки-фестиваля «Здоровый образ жизни – 2018» Осмотр экспозиции
12:30-12:45 <i>Сцена</i>	Фитнес-заряд Зарядка для посетителей Организатор: фитнес-клуб «Бодибум»
12:45-13:00 <i>Сцена</i>	Выступления коллективов
12:30-14:30 <i>Конференц-зал № 3</i>	Мероприятие для представителей муниципальных образований Пермского края «Организация среды для занятий физической культурой и спортом на дворовых площадках» Спикеры: ООО «Родер», ООО «Риос-Спорт», ООО «МУГА»
12:30-18:00 <i>Конференц-зал № 1</i>	Конференция «Покупай пермское»
12:30-13:00	Регистрация участников
13:00-13:45	Презентация программы «Покупай пермское» Спикер: Елена Ефимовна Гилязова, вице-президент Пермской торгово-промышленной палаты
13:45-14:30	Концепция матрицы сети магазинов «Семья» и магазинов «Лакшми» Спикеры: Наталья Ступаневич, исполнительный директор сети гастрономов здорового питания «Лакшми»; Елена Каллю, коммерческий директор ООО «Семья-Логистика»
14:30-14:45	Перерыв

---

14:45-17:45

Дегустация продукции, представленной в сети гастрономов здорового питания «Лакшми»

Мастер-класс «Выкладка, «говорящая» с покупателем»

- 5 факторов успешного магазина: ключевые элементы, с которыми необходимо работать в торговой точке. Методы продвижения магазина.
- Для кого продаем и кто покупает. Кто является нашим покупателем, какое у него поведение, что для него важно при покупке.
- Эффективные выкладки, способствующие увеличению товарооборота. Практические кейсы на реализованных проектах.

Спикер: Ирина Владимировна Борисова, бизнес-тренер «Консалт-ритейл»

---

13:00-18:00

Конференц-зал № 2

**Межрегиональная научно-практическая конференция «Спортивная медицина в спорте и фитнесе»**

- Спорт и спортивная медицина: единство и борьба противоположностей. Докладчик: Черкасова Вера Георгиевна, д.м.н., профессор, зав. кафедрой медицинской реабилитации, спортивной медицины ФКиЗ ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава, г. Пермь
  - Фармакология выносливости, силы и быстроты: обоснованность и рациональность применения лекарственных средств. Докладчик: Юшкова Татьяна Александровна, д.м.н., профессор кафедры фармакологии ПГФА, г. Пермь
  - Функциональное состояние и тренировка выносливости: клинические основы и интегральный подход. Докладчик: Чайников Павел Николаевич, к.м.н., ассистент кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины ФКиЗ ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава г. Пермь
  - Спортивная медицина для школьных спортивных клубов Прикамья. Докладчик: Коннова Ольга Львовна к.м.н., главный врач ГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер», доцент, Сиротин Александр Борисович, заместитель главного врача ГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер», доцент Кафедра медицинской реабилитации, спортивной медицины ФКиЗ ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава, г. Пермь
  - Пермский международный марафон: опыт и перспективы. Основы подготовки бегунов в любительском спорте. Докладчик: Епанов Владимир Ильич, МСМК, директор ДОЦ «Здоровье», г. Пермь, Гуляева Александра Анатольевна, организатор
-

---

спортивных мероприятий, руководитель Школы  
здорового бега, марафонец, г. Пермь

- «Главное – это победить себя». Особенности подготовки бегуна в экстремальных условиях. Докладчик: Седых Наталья, МС, неоднократный победитель ультра-марафона «Marathon Des Sables», ОАЭ, г. Дубай – Россия, г. Пермь. Видеообращение
- Опыт и возможности применения современных биологически активных добавок (БАДов) растительного происхождения в спорте и фитнесе. Докладчик: Юшкова Татьяна Александровна, д.м.н., профессор кафедры фармакологии ПГФА, г. Пермь
- Психология преодоления кризисных ситуаций и состояний в спорте. Докладчик: Миков Дмитрий Рудольфович, МС, спортивный психолог, психолог научно- образовательного центра спортивной медицины и медицинской реабилитации ПГМУ
- Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и фитнесом. Докладчик: Кадынцев Игорь Валерьевич, к.м.н., доцент кафедры факультетской хирургии ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России, г. Пермь
- Мануальное мышечное тестирование: возможности оценки состояния организма в спорте и фитнесе. Докладчик: Петюнин Антон Владиславович, врач ЛФК и спортивной медицины, рефлексотерапевт

**Розыгрыш призов:**

посещение центра кинезитерапии, сертификаты на обучение по кинезитейпированию, кинезитерапии, мышечное тестирование в спорте и фитнесе, спортивная медицина для тренера.

**Выставка:**

Технологии спортивной медицины, лекарственные препараты, БАДы, специализированная литература по спорту и спортивной медицине

Организатор: ПГМУ

---

**11:00-18:00**

*Входная группа  
ПЛАНКА*

**Соревнования по планке**

Организатор: Выставочное объединение «Пермская ярмарка»  
Соорганизатор: NOVA fit studio

---

**11:00-18:00**

*Площадка ГТО*

**Выполнение нормативов ГТО**

Регистрация участников на сайте gto.ru. Выдача уникальных идентификационных номеров. Выполнение нормативов ГТО.  
Организатор: Колледж Олимпийского резерва

---

**11:00-18:00**

*Стенд Б3/4*

**Мастер-класс по дыхательной гимнастике по  
Стрельниковой  
Мастер-класс по японскому массажу лица**

---

12:30-13:00 <i>Стенд Г1</i>	<b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»
12:30-13:00 <i>Real Ryder</i>	<b>Тренировка Real Ryder</b> , динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело. Организатор: Арена - Фабрика здоровья
13:00-14:00 <i>Сцена</i>	<b>Мастер-класс «3D Training»</b> Это уникальный метод тренировки, позволяющий выполнять упражнения в трех плоскостях, вовлекая в движения целые кинематические цепи. Функциональный 3D тренинг позволяет тренировать все мышечные группы, развивает гибкость, координацию, баланс Организатор: СК «СпортХолл»
14:00-14:30 <i>Сцена</i>	<b>Тренировка «CXWORX»</b> 30-минутная тренировка кора, которая гарантирует быстрый результат независимо от уровня подготовки Организатор: NOVA fit studio
14:00-14:30 <i>Стенд Г1</i>	<b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»
14:30-14:45 <i>Сцена</i>	<b>EMS-тренинг</b> Организатор: FIT TERRA
14:30-15:00 <i>Real Ryder</i>	<b>Тренировка Real Ryder</b> , динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело. Организатор: Арена - Фабрика здоровья
15:00 <i>Real Ryder</i>	<b>Показательное выступление Real Ryder</b> Организатор: Арена - Фабрика здоровья
14:30-15:00 <i>Детская комната</i>	<b>Групповое занятие «Здоровый малыш»</b> Для детей от 3 до 6 лет Организатор: X-Fit
15:00-16:00 <i>Детская комната</i>	<b>Групповое занятие «Йога кидс»</b> Для детей от 7 до 10 лет Организатор: X-Fit

<b>15:30-16:00</b> <i>Сцена</i>	<b>Мастер-класс Bellydance</b> Классический танец живота, адаптированный в формат тренировки, цель – оздоровление, поддержание хорошей физической формы. Организатор: ФЦ «Колизей» и «Стиль Жи»
<b>16:00-17:00</b> <i>Детская комната</i>	<b>Групповое занятие «Functional»</b> Для детей от 11 до 14 лет Организатор: фитнес-клуб «X-Fit»
<b>16:00-16:30</b> <i>Стенд Г1</i>	<b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»
<b>15:00-15:30</b> <i>Сцена</i>	<b>Мастер-класс Body condition</b> Функциональная тренировка, направленная на проработку основных мышечных групп. Работа с весом собственного тела. Подходит для любого уровня подготовки. Организатор: фитнес-клуб «Арена - Фабрика здоровья»
<b>16:00-16:30</b> <i>Сцена</i>	<b>Мастер-класс Dance Aerobic</b> Тренировка, основанная на множестве современных танцевальных программ. Большая нагрузка производится на мышцы нижней части тела. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается координация движений и осанка, и к тому же ритмичные движения под зажигательную музыку дарят бодрость и хорошее настроение на весь день. Организатор: фитнес-клуб «ALEX FITNESS»
<b>16:30-17:00</b> <i>Сцена</i>	<b>Мастер-класс High Heels</b> High Heels можно назвать одним из самых сложных танцевальных направлений: он во многом похож на jazz-funk, но исполняют его на очень высоких каблуках вместо кроссовок. Если вы в восторге от сочетания женственности, провокации и без ума от заводных ритмов поп-музыки, то High Heels подходит вам на 100%! Организатор: ФЦ «Колизей» и «Стиль Жи»
<b>13:00-18:00</b> <i>Зона TRX-гребные тренажеры</i>	<b>Мix-тренировка «Functional drive»</b> Получасовая функциональная тренировка с разнообразным оборудованием (TRX, гребные тренажеры, собственный вес) <b>Тренировка-соревнование «Polar-club».</b> <b>Продолжительность: 15 минут</b> Функциональная тренировка-поединок между посетителями выставки-фестиваля или между посетителем и инструктором СК «СпортХолл» с использованием новейшего оборудования (TRX, гребной тренажер и датчик Polar) Организатор: СК «СпортХолл»

11:00-18:00 Стенд Г8/2	<b>Экспресс-тест на выявление уровня гемоглобина в крови</b> Организатор: IRON DEER
11:00-18:00 Стенд Д1	<b>Школа шпагата</b> Растяжка на шпагат от ведущих школ города Перми. Занятия ведут мастера спорта по художественной гимнастике, заслуженные призёры всероссийских соревнований, тренеры-преподаватели с опытом работы в сфере фитнеса более 7 лет Организатор: RG, L.M.Studio
11:00-18:00 Стенд Г5	<b>Определение самого подготовленного посетителя проекта</b> Тестирование с помощью CrossFit комплексов нескольких уровней сложности. Победители каждого дня будут награждаться Организатор: CROSSFIT POBEDA
Стенд Б1/3	<b>Диагностика и гармонизация здоровья через энергетическую систему человека</b> Специальная и простая диагностика позволяет определить источник болей или других проблем в организме. Стимулирование особых зон, в соответствии со знаниями древней китайской медицины, позволяет восстановить здоровье в теле и запустить механизм самовосстановления <b>Четыре двери здоровья</b> Как оставаться в хорошем самочувствии в течение всего дня Как правильно подбирать продукты питания Как управлять психикой и нивелировать последствия стрессов Как восстанавливать и накапливать жизненные силы Организатор: ЦЗ Самадева
17:00-18:00 Сцена	<b>Zumba ® Fitness Party</b> Zumba ® класс от ведущих инструкторов г.Перми. Часовой танцевальный фитнес-класс на основе латиноамериканских ритмов, доступный совершенно для всех и каждого. Организатор: СТУДИЯ ФИТНЕСА FIT LIFE
17:00-17:30 Real Ryder	<b>Тренировка Real Ryder</b> , динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело. Организатор: Арена - Фабрика здоровья
<b>17 марта, суббота</b>	
11:00-11:15 Сцена	<b>Фитнес-заряд</b> Зарядка для посетителей Организатор: фитнес- клуб «Bodyboom»

<b>11:30-12:00</b> <i>Сцена</i>	<b>Открытая тренировка CrossFit</b> Разминка, освоение навыка, основное задание, заминка победа Организатор: CROSSFIT POBEDA
<b>11:00-16:00</b> <i>Конференц-зал № 1</i>	<b>Workshop «Миофасциальное расслабление»</b> Основы миофасциального расслабления (теория + практика): - что такое миофасция - история и строение - свойства и функции фасций - работа с фасциями в рамках групповых программ - правила работы с дополнительным оборудованием - мастер-класс Презентер: Колесникова Наталия, Инструктор групповых программ компании «Планета Фитнес» категории «Мастер». Презентер российских и международных конвенций. Сертифицированный инструктор Dance Aerobic, Dance Step, FACTS и PortDeBras. Сертифицированный мастер-тренер и официальный представитель FACTS (Body Skills) в России. Методист компании «WellFitness». Опыт работы в фитнесе – 17 лет.  <b>Стоимость: 1800 рублей</b> (при покупке совместно с <i>workshop Functional Step</i> общая стоимость – 3200 рублей)
<b>11:00-18:00</b> <i>Входная группа</i> <b>ПЛАНКА</b>	<b>Соревнования по планке</b> Организатор: Выставочное объединение «Пермская ярмарка» Соорганизатор: NOVA fit studio
<b>11:00-18:00</b> <i>Площадка ГТО</i>	<b>Выполнение нормативов ГТО</b> Регистрация участников на сайте gto.ru. Выдача уникальных идентификационных номеров. Выполнение нормативов ГТО Организатор: Колледж Олимпийского резерва
<b>11:00-18:00</b> <i>Площадка для</i> <i>соревнований</i>	<b>Турнир по функциональному многоборью</b> Организатор: Федерация функционального многоборья
<b>11:00-18:00</b> <i>Зона TRX-гребные</i> <i>тренажеры</i>	<b>Mix-тренировка «Functional drive»</b> Получасовая функциональная тренировка с разнообразным оборудованием (TRX, гребные тренажеры, собственный вес) <b>Тренировка-соревнование «Polar-club».</b> <b>Продолжительность: 15 минут</b> Функциональная тренировка-поединок между посетителями выставки-фестиваля или между посетителем и инструктором СК «СпортХолл» с использованием новейшего оборудования (TRX, гребной тренажер и датчик Polar)

	Организатор: СК «СпортХолл»
11:00-18:00 <i>Стенд Г8/2</i>	<b>Экспресс-тест на выявление уровня гемоглобина в крови</b> Организатор: IRON DEER
11:00-18:00 <i>Стенд Г5</i>	<b>Определение самого подготовленного посетителя проекта</b> Тестирование с помощью CrossFit комплексов нескольких уровней сложности. Победители каждого дня будут награждаться Организатор: CROSSFIT POBEDA
11:00-18:00 <i>Стенд Д1</i>	<b>Школа шпагата</b> Растяжка на шпагат от ведущих школ города Перми. Занятия ведут мастера спорта по художественной гимнастике, заслуженные призёры всероссийских соревнований, тренеры-преподаватели с опытом работы в сфере фитнеса более 7 лет Организатор: RG, L.M.Studio
11:00-18:00 <i>Стенд Б3/4</i>	<b>Мастер-класс по дыхательной гимнастике по Стрельниковой</b> <b>Мастер-класс по японскому массажу лица</b>
11:00-12:00 <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Семинар Надежды Цапкиной «Основы ПП». «Особенности тренировок женщин»</b>
12:00-13:00 <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Лекция «Персональный тренинг. Зачем нужен тренер?»</b> Спикер: Александр Клименко, персональный тренер международного класса CrossFit Trainer Level 1, TRX Организатор: Арена - Фабрика здоровья
12:00-13:00 <i>Стенд Д1</i>	<b>Растяжка спины и плечевого пояса</b> Организатор: RG, L.M.Studio
12:00-12:30 <i>Стенд Г1</i>	<b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клубов «Bodyboom»
12:00-12:30 <i>Сцена</i>	<b>Мягкая йога, адаптированная для всех возрастов</b> Организатор: ЦЗ Самадева
12:00-12:30 <i>Real Ryder</i>	<b>Тренировка Real Ryder, динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело.</b> Организатор: Арена - Фабрика здоровья
12:30-13:00	<b>Мастер-класс «Isometrica»</b>



<i>Сцена</i>	Изометрический стретчинг, разновидность растяжки, в которой задействовано сопротивление мышечных групп, вызванное изометрическими сокращениями растягиваемых мышц Организатор: СК «СпортХолл»
<b>13:00-13:15</b> <i>Сцена</i>	<b>EMS-тренинг</b> Организатор: FIT TERRA
<b>13:00-13:20</b> <i>Стенд М2</i>	<b>Презентация опыта «Зачем бежать марафон?»</b> Об особенностях подготовки к марафонам Спикеры: Дмитрий Соларев, организатор школы правильного бега «I Love Supersport Running»; Татьяна Пушкарева, мастер спорта международного класса по легкой атлетике, тренер школы правильного бега «I Love Supersport Running» Организатор: I Love Supersport Running
<b>13:15-14:00</b> <i>Сцена</i>	<b>Zumba ® Fitness Party</b> Zumba ® класс от ведущих инструкторов г.Перми. Часовой танцевальный фитнес-класс на основе латиноамериканских ритмов, доступный совершенно для всех и каждого. Организатор: ZUMBA FITNESS PERM
<b>14:00-14:30</b> <i>Сцена</i>	<b>Тренировка «BODYPUMP»</b> Самая популярная в мире программа тренировок со штангой с научно доказанной эффективностью. Тренировка направлена на сжигание калорий и набор сухой мышечной массы Организатор: NOVA fit studio
<b>14:00-15:00</b> <i>Стенд Д1</i>	<b>Школа шпагата</b> Организатор: RG, L.M.Studio
<b>14:00-14:20</b> <i>Стенд М1</i>	<b>Презентация опыта «Чтобы успевать - нужно бежать»</b> Личная история о том, как пробежать свой первый марафон через год. Спикер: Алексей Деткин, собственник HR-агентства «Detkin&Co», организатор забегов, участник Пермского Марафона-2017
<b>14:00-14:30</b> <i>Стенд Г1</i>	<b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»
<b>14:30-15:00</b> <i>Сцена</i>	<b>Aerodance</b> Тренировка направлена на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата Организатор: ALEX FITNESS

<b>14:30-15:00</b> <i>Детская комната</i>	<b>Групповое занятие «Здоровый малыш»</b> Для детей от 3 до 6 лет Организатор: фитнес-клуб «X-Fit»
<b>16:00-17:00</b> <i>Детская комната</i>	<b>Групповое занятие «Functional»</b> Для детей от 11 до 14 лет Организатор: фитнес-клуб «X-Fit»
<b>16:00-17:00</b> <i>Стенд Д1</i>	<b>Поперечный шпагат</b> Организатор: RG, L.M.Studio
<b>16:00-16:30</b> <i>Стенд Г1</i>	<b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»
<i>Детская комната</i>	<b>Флешмоб</b> Организатор: фитнес-клуб «X-Fit»
<b>13:00-14:00</b> <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Ваш эффективный день</b> Как снимать последствия стрессов и усталость Работа с намерением и достижение успеха в поставленных целях Восстановление и укрепление иммунитета
<b>14:00-15:00</b> <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Как научиться плавать легко?</b> Школа легкого плавания для взрослых «I Love Swimming». Ты хочешь научиться плавать «с нуля»? Улучшить свою технику и спортивный результат? Отлично, приходи!
<b>14:00</b> <i>Real Ryder</i>	<b>Показательное выступление Real Ryder</b> Организатор: Арена - Фабрика здоровья
<b>15:00-16:00</b> <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Как начать бегать правильно и получать от этого удовольствие?</b> Мы расскажем о том, как правильно начать беговые тренировки и получать от этого удовольствие, об особенностях техники бега на длинные дистанции, о беговой экипировке, об использовании видеоанализа в работе над техникой начинающих бегунов.
<i>Стенд Б1/3</i>	<b>Метод оздоровления: 7 точек исцеления</b> Демонстрация метода, позволяющего найти внутреннюю гармонию, быстро избавляться от последствий стрессов, болей, страхов, зависимостей Организация: ЦЗ Самадева
<b>15:00-16:00</b> <i>Сцена</i>	<b>«Как снять боль и улучшить самочувствие с помощью массажа шиатсу»</b> Организатор: Обучающая центр Евразийская академия массажа

<b>15:00-15:30</b> <i>Real Ryder</i>	<b>Тренировка Real Ryder</b> , динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело. Организатор: Арена - Фабрика здоровья
<b>16:00-18:00</b> <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Тренинг «Тело – в дело! Физиологические основы личной эффективности»</b> ЗОЖ и потенциал человека. Признаки подавления «природной силы» и способы активации. О чём расскажет ваше тело? Визуальные проявления ваших компетенций. Вектор наилучшего применения себя: как выбрать оптимальную траекторию развития? Ведущая: Комарова Екатерина, консалтинговая компания «Сила роста», сертифицированный бизнес-тренер, НЛП - практик, разработчик корпоративных и персональных программ развития Организатор: КК «Сила роста»
<b>16:15-16:45</b> <i>Сцена</i>	<b>Мастер-класс Latina</b> Танцевальный класс, использующий хореографию в латиноамериканском стиле. Умеренная аэробная нагрузка; рекомендуется для всех уровней подготовленности Организатор: Арена - Фабрика здоровья
<b>17:00-17:30</b> <i>Сцена</i>	<b>Инновационная тренировка МЕТ</b> Микс функционального тренинга и танцевальной аэробики. Энергичная работа под заводную музыку со своим весом тела! Подходит для всех уровней подготовки, так как упражнения разучиваются от простого к сложному. Организатор: ФЦ «Колизей» и «Стиль Жи»
<b>17:00-17:30</b> <i>Real Ryder</i>	<b>Тренировка Real Ryder</b> , динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело. Организатор: Арена - Фабрика здоровья
<b>18 марта, воскресенье</b>	
<b>11:00-11:15</b> <i>Сцена</i>	<b>Фитнес-заряд</b> Зарядка для посетителей Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»
<b>11:20-11:25</b> <i>Сцена</i>	<b>Показательное выступление Dance Aerobic</b> Организатор: Арена - Фабрика здоровья
<b>11:25-12:00</b> <i>Сцена</i>	<b>Мастер-класс Fit Energy</b>

---

Тренировка, предполагающая высокоэффективную динамичную нагрузку (dance aerobic, step, dance party) в сочетании с активными силовыми упражнениями: способствует ускорению процесса жиросжигания и повышению общего тонуса организма, направлен на развитие силы, гибкости, выносливости, коррекцию фигуры. Нагрузка высокой интенсивности. Подходит для среднего и продвинутого уровня подготовки  
Организатор: ФЦ «Колизей» и «Стиль Жи»

---

**09:30-13:00**

*Конференц-зал № 1*

**Workshop «Functional Step»**

Функциональная тренировка с использованием Step платформы. Включает в себя базовые аэробные шаги в сочетании с упражнениями. Развивает основные физические качества.

На семинаре мы разберем:

1. Модификации упражнений
2. Использовать пространство.
3. Вертикальный и горизонтальный Step
4. Прогрессии от простого к сложному
5. Изменение направлений
6. Способы изменения интенсивности

Презентер: Олейников Сергей,

Презентер российских и международных конвенций  
Reebok Ambassador

Победитель международного конкурса New Faces of Fitness 2014 (Rimini, Italy)

Победитель конкурса презентеров International Fitness Open 2014, (Sofia, Bulgaria)

Победитель Fitness Trophy 2012.

Призер FitExpo 2014 (конкурс среди фитнес клубов)

«Прорыв Года» 2014 по версии сети фитнес-клубов «Марк Аврелий» и «Мисс Фитнес»

Инструктор программы Reebok «Be More Human»

Fit People Awards 2015 Победитель в номинации «Лучший инструктор групповых программ» по версии сети «Alex Fitness» и «Olymp»

Презентер проекта «From The Top»

Победитель международного конкурса Talent in Motion 2017 (Paris, France)

**Стоимость: 1800 рублей**

(при покупке совместно с *workshop «Миофасциальное расслабление»* общая стоимость – 3200 рублей)

---

**11:00-17.00**

*Входная группа*

**ПЛАНКА**

**Соревнования по планке**

Организатор: Выставочное объединение «Пермская ярмарка»

Соорганизатор: NOVA fit studio

---

<p><b>11:00-13:00</b> Конференц-зал № 2</p>	<p><b>Тренинг «Тело – в дело! Физиологические основы личной эффективности»</b> ЗОЖ и потенциал человека. Признаки подавления «природной силы» и способы активации. О чём расскажет ваше тело? Визуальные проявления ваших компетенций. Вектор наилучшего применения себя: как выбрать оптимальную траекторию развития? Ведущая: Комарова Екатерина, консалтинговая компания «Сила роста», сертифицированный бизнес-тренер, НЛП - практик, разработчик корпоративных и персональных программ развития Организатор: КК «Сила роста»</p>
<p><b>11:00-18:00</b> Площадка для соревнований</p>	<p><b>«Пермский жим» – Открытый Кубок Прикамья по жиму лёжа.</b> Номинации: Классический жим лежа, Народный жим, Русский жим. Организатор: Ассоциация Силовых Видов Спорта - PERMSILA. Ответственный: Константин Отавин Подробности на WWW.PERMSILA.RU или <a href="https://vk.com/permsila">https://vk.com/permsila</a></p>
<p><b>11:00-18:00</b> Площадка ГТО</p>	<p><b>Выполнение нормативов ГТО</b> Регистрация участников на сайте <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>. Выдача уникальных идентификационных номеров. Выполнение нормативов ГТО Организатор: Колледж Олимпийского резерва</p>
<p><b>11:00-18:00</b> Зона TRX-гребные тренажеры</p>	<p><b>Mix-тренировка «Functional drive»</b> Получасовая функциональная тренировка с разнообразным оборудованием (TRX, гребные тренажеры, собственный вес) <b>Тренировка-соревнование «Polar-club».</b> <b>Продолжительность: 15 минут</b> Функциональная тренировка-поединок между посетителями выставки-фестиваля или между посетителем и инструктором СК «СпортХолл» с использованием новейшего оборудования (TRX, гребной тренажер и датчик Polar) Организатор: СК «СпортХолл»</p>
<p><b>11:00-18:00</b> Стенд Г8/2</p>	<p><b>Экспресс-тест на выявление уровня гемоглобина в крови</b> Организатор: IRON DEER</p>
<p><b>11:00-18:00</b> Стенд Г5</p>	<p><b>Определение самого подготовленного посетителя проекта</b> Тестирование с помощью CrossFit комплексов нескольких уровней сложности. Победители каждого дня будут награждаться Организатор: CROSSFIT POBEDA</p>
<p><b>11:00-18:00</b> Стенд Д1</p>	<p><b>Школа шпагата</b></p>

	<p>Растяжка на шпагат от ведущих школ города Перми. Занятия ведут мастера спорта по художественной гимнастике, заслуженные призёры всероссийских соревнований, тренеры-преподаватели с опытом работы в сфере фитнеса более 7 лет</p> <p>Организатор: RG, L.M.Studio</p>
<p><b>11:00-18:00</b> <i>Стенд Б3/4</i></p>	<p><b>Мастер-класс по дыхательной гимнастике по Стрельниковой</b> <b>Мастер-класс по японскому массажу лица</b></p>
<p><b>12:00</b></p>	<p><b>Автограф-сессия с игроками «БК Парма»</b></p>
<p><b>12:00-13:00</b> <i>Стенд Д1</i></p>	<p><b>Здоровая спина+растяжка плечевого пояса</b> Организатор:RG, L.M.Studio</p>
<p><b>12:00-12:30</b> <i>Сцена</i></p>	<p><b>Мягкая йога, адаптированная для всех возрастов</b> Организатор: ЦЗ Самадева</p>
<p><b>12:00-12:30</b> <i>Стенд Г1</i></p>	<p><b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»</p>
<p><b>12:00-12:30</b> <i>Real Ryder</i></p>	<p><b>Тренировка Real Ryder</b>, динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело. Организатор: Арена - Фабрика здоровья</p>
<p><b>12:30-12:45</b> <i>Сцена</i></p>	<p><b>EMS-тренинг</b> Организатор: FIT TERRA</p>
<p><b>12:45-12:50</b> <i>Сцена</i></p>	<p><b>Показательное выступление Bosu</b> Функциональная тренировка на больших надувных полусферах, направленная на укрепление основных мышечных групп. Развивает ловкость, координацию, удержание равновесия Организатор: Арена - Фабрика здоровья</p>
<p><b>13:00-13:30</b> <i>Сцена</i></p>	<p><b>Тренировка «Bodycombat»</b> Популярная бесконтактная тренировка, вдохновлённая упражнениями из различных единоборств, которая прорабатывает все тело и укрепляет сердечно-сосудистую систему Организатор: NOVA fit studio</p>
<p><b>13:30-14:00</b> <i>Сцена</i></p>	<p><b>Step Functional мастер-класс</b> Организатор:ALEX FITNESS</p>

<b>13:00-14:00</b> <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Лекция по питанию для женщин «Как надеть платье на 2 размера меньше за 60 дней?»</b> Спикер: Калугина Анна <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности женских тренировок</li> <li>• почему у каждого должна быть «своя диета», и как ее разработать</li> <li>• «не могу» и «не хочу» – как справиться с ленью</li> <li>• можно ли достичь желаемого результата, занимаясь самостоятельно</li> <li>• меняй мысли - меняй тело</li> <li>• можно ли обойтись без тренажерного зала</li> <li>• почему годы тренировок не дают желаемого результата</li> </ul>
<i>Стенд Б1/3</i>	<b>Демонстрация семейных и системных расстановок</b> Знание и использование системных законов позволяет улучшить здоровье и привносит легкость во взаимоотношения в семье, с друзьями, коллегами
<b>14:00-14:10</b> <i>Сцена</i>	<b>Показательные выступления детской балетной группы</b> Организатор: CHUDIDANCE
<b>14:00-16:00</b> <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Семинар Натальи Бриченок и Якова Бриченка «Особенности тренировок у женщин старше сорока лет».</b> «Кетодиета: особенности и практика применения» Наталья Бриченок, двукратная абсолютная чемпионка России (НАББА России), шестикратная чемпионка России (НАК РФ), «Мисс Юниверс» по бодибилдингу (NAC Int.) Яков Бриченок, мастер спорта по бодибилдингу (ФББР), чемпион России (НАК РФ), вице-чемпион Европы (WABBA), вице - «Мистер Юниверс» по бодибилдингу (NAC Int.)
<b>14:00-15:00</b> <i>Стенд Д1</i>	<b>Растяжка на все шпагаты</b> Организатор: RG, L.M.Studio
<b>14:00-14:30</b> <i>Стенд Г1</i>	<b>Мастер-класс «Железный вызов»</b> круговая тренировка с использованием мультистанции; тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»
<b>14:00</b> <i>Real Ryder</i>	<b>Показательное выступление Real Ryder</b> Организатор: Арена - Фабрика здоровья
<b>16:00-17:00</b> <i>Конференц-зал № 2</i>	<b>Face-fitness</b> Молодо выглядеть просто необходимо, чтобы в полной мере наслаждаться жизнью. Можно без преувеличений сказать, что наше лицо во многом определяет нашу судьбу и успех в делах. Освоив технику упражнений для лица, вы научитесь контролировать мышцы лица. У вас не появятся новые

	<p>мимические складки, и не будут углубляться те, что уже развились.          Организатор: ФЦ «Колизей» и «Стиль Жи»</p>
<p><b>16:00-17:00</b>  <i>Стенд Д1</i></p>	<p><b>Растяжка на все группы мышц</b>          Организатор: RG, L.M.Studio</p>
<p><b>16:00-16:30</b>  <i>Стенд Г1</i></p>	<p><b>Мастер-класс «Железный вызов»</b>          круговая тренировка с использованием мультистанции;          тренировка представляет собой challenge за фитнес-набор от сети фитнес-клубов bodyboom          Организатор: фитнес-клуб «Bodyboom»</p>
<p><b>14:10-15:00</b>  <i>Сцена</i></p>	<p><b>«Круто быть молодым – самомассаж лица», мастер-класс</b>          Организатор: Центр Евразийская академия массажа</p>
<p><b>14:30-15:00</b>  <i>Детская комната</i></p>	<p><b>Групповое занятие «Здоровый малыш»</b>          Для детей от 3 до 6 лет          Организатор: фитнес-клуб «X-Fit»</p>
<p><b>15:00-15:30</b>  <i>Real Ryder</i></p>	<p><b>Тренировка Real Ryder</b>, динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде, гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело.          Организатор: Арена-Фабрика здоровья</p>
<p><b>15:00-16:00</b>  <i>Детская комната</i></p>	<p><b>Групповое занятие «Йога кидс»</b>          Для детей от 7 до 10 лет          Организатор: фитнес-клуб «X-Fit»</p>
<p><b>16:00-17:00</b>  <i>Детская комната</i></p>	<p><b>Групповое занятие «Functional»</b>          Для детей от 11 до 14 лет          Организатор: фитнес-клуб «X-Fit»</p>
<p><b>15:00-15:20</b>  <i>Сцена</i></p>	<p><b>Розыгрыш полной линейки продуктов компании IRON DEER</b>          Розыгрыш проводится среди посетителей, прошедших в течение трех дней выставки-фестиваля экспресс-тест на выявление уровня гемоглобина в крови на стенде Г8/2</p>
<p><b>15:30-16:00</b>  <i>Сцена</i></p>	<p><b>Открытая тренировка CrossFit</b>          Разминка, освоение навыка, основное задание, заминка          Организатор: CROSSFIT POBEDA</p>
<p><b>16:15-16:45</b>  <i>Сцена</i></p>	<p><b>Мастер-класс Power flex</b>          Сочетание силовой нагрузки на все группы мышц и растяжки          Организатор: Арена - Фабрика здоровья</p>
<p><b>17:00</b>  <i>Сцена</i></p>	<p><b>Розыгрыш 12 абонементов в фитнес-клубы и студии города</b>          Организатор: Выставочное объединение «Пермская ярмарка»</p>
<p><b>17:00-17:30</b>  <i>Real Ryder</i></p>	<p><b>Тренировка Real Ryder</b>, динамичный сайкл-тренажер, который эффективно симулирует езду на велосипеде,</p>



---

гарантированно обеспечивая полноценную физическую тренировку, что одновременно увлекательно и весело.  
Организатор: Арена - Фабрика здоровья

---

**17:30**  
*Сцена*

**Награждение победителей соревнований по планке**  
Организатор: Выставочное объединение «Пермская ярмарка»  
Соорганизатор: NOVA fit studio

---

**17:40-18:00**  
*Сцена*

**Zumba ® Fitness Party**  
Zumba ® класс от ведущих инструкторов г.Перми.  
Часовой танцевальный фитнес-класс на основе латиноамериканских ритмов, доступный совершенно для всех и каждого.  
Организатор: ZUMBA FITNESS PERM

---

**Внимание! В программе возможны изменения**

Актуальная версия программы на сайте

[www.fit.expoperm.ru](http://www.fit.expoperm.ru)