

ФОРМИРУЯ БУДУЩЕЕ

Время	Тема	Формат	Спикер	О спикере
10:00-10:05	ОТКРЫТИЕ / ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО			
10:05-10:45 (40 минут)	«Медитация Divine Mother» - для соединения с сутью женской природы	Медитация (30 минут) + Q&A (10 минут)	Сати Казанова	Певица, модель, преподаватель йоги
10:40-11:20 (40 минут)	Тренды лета	Keynote speech	Ольга Соколенко	Стилист программы «Модный приговор» на первом канале. Преподаватель программы «Теория моды» в МГУ
11:15-11:55 (40 минут)	Женщины в политике	Панельная сессия	Ольга Грищенко (модератор)	Вице-президент по инвестиционной политике и работе с органами власти корпорации «Синергия»
			Наталья Егорова	Министр инвестиций, промышленности и науки Московской области
			Елена Мякотникова	Корпоративный директор Агентства стратегических инициатив по продвижению новых проектов
			Анна Палагина	Ректор Международного Института менеджмента Торгово-промышленной палаты России, доктор экономических наук
12:00-13:00 (60 минут)	Re:start. Перезагрузка	Keynote speech (45 минут) + Q&A (15 минут)	Ирина Хакамада	Бизнес-тренер, общественный деятель, писатель, телеведущая, кандидат экономических наук, доцент
13:00-13:30 (30 минут)	Long range: как поддерживать мужчину в ресурсном состоянии	Keynote speech	Анна Видуецкая	Вице-президент Ассоциации спикеров СНГ. Мама 4 детей. Жена и бизнес-партнер.
13:30-14:00 (30 минут)	Инструменты успеха современной женщины	Keynote speech	Екатерина Андреева	Телеведущая информационной программы «Время» на «Первом канале»
14:10-14:50 (40 минут)	10 зеленых советов по переходу от ЭГО к ЭКО	Keynote speech	Ирена Понарошку	Российская телеведущая, журналистка, блогер, бывший виджей телеканала «MTV Россия», ведущая рубрики в шоу «Вечерний Ургант»
15:00-15:40 (40 минут)	Тема уточняется	Keynote speech	Анна Мельникова (Melanett)	Автор проекта Melanett – курсов по сохранению и возвращению здоровья, юности, красоты
15:50-16:40 (50 минут)	Женщины в бизнесе	Панельная сессия	Анна Бурашова (модератор)	Главный редактор Marie Claire
			Ольга Дыдыко	Директор строительной компании VSGROUP
			Ксения Рясова	Президент Finn Flare
			Ольга Балаклеец	Учредитель и президент Ensemble Productions. Учредитель Creative Women International
			Анна Василенко	Управляющий директор по работе с эмитентами, ПАО Московская Биржа
Елена Кириленко	Член Клуба Лидеров, эксперт Агентства стратегических инициатив. Попечитель центра психологической реабилитации детей, перенесших онкологические заболевания «Радуга жизни»			
16:50-17:30 (40 минут)	В Поисках Большой Магии	Интервью	Александр Цыпкин	Писатель, публицист, эксперт по стратегическим коммуникациям
			Элизабет Гилберт	Американская писательница, автор бестселлера «Ешь, молись, люби»
17:40-18:20 (40 минут)	Индустрии моды и ювелирных украшений в период пандемии	Панельная сессия	Мария Навроцкая (модератор)	Владелица PR-агентства Bureau de presse, бессменными клиентами которого уже три года являются крупные международные люксовые бренды с безупречной репутацией
			Пётр Аксёнов	Ювелир, создатель самобытного российского ювелирного бренда Ахепoff
			Дарья Пухаева	Основательница ювелирного бренда Geoma Jewelry
18:25-18:55 (30 минут)	Как реализовать себя, быть успешной и остаться женщиной	Keynote speech	Перукуа	Успешная джазовая певица, известная на весь мир как «Голос Матери-Земли» и «Голос Сокровенной Женственности». № 1 в жанре World music в Австралии
18:25	ЗАКРЫТИЕ			

СЕКРЕТЫ УСПЕХА

Время	Тема	Формат	Спикер	О спикере
10:00-10:05	ОТКРЫТИЕ / ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО			
10:05-10:45 (40 минут)	«Медитация Divine Mother» - для соединения с сутью женской природы	Медитация (30 минут) + Q&A (10 минут)	Сати Казанова	Певица, модель, преподаватель йоги
10:45-11:15 (30 минут)	Эмоции и стресс! Ресурсы женского лидерства	Keynote speech	Виктория Шиманская	Доктор психологии, основатель образовательной платформы SKILLFOLIO, автор первой российской запатентованной методики развития эмоционального интеллекта
11:15-11:45 (30 минут)	Как найти свое место в мире через лайфстайл	Keynote speech	Елизавета Бабанова	Психолог, писатель, создатель Системы Сферического Развития. Автор бестселлера «К дзену на шпильках»
11:50-12:20 (30 минут)	Как определить свои сильные стороны и начать действовать? SWOT-анализ тебя	Keynote speech	Ксения Прохорова	Партнер агентства Maniaco, партнер Gotovtsev&Co, соавтор методических пособий по написанию маркетинг-стратегии компании и персонального бренда PSCN
12:20-13:00 (40 минут)	Как покупать ликвидное имущество за 50% от рыночной стоимости и создавать на нем пассивный доход 150 000+ рублей	Keynote speech	Татьяна Корянова	Предприниматель, инвестор, создатель проекта «Инвесторантье»
13:00-13:30 (30 минут)	Управление брендом	Keynote speech	Ксения Шипилова	Основательница Aesthetiks Beauty Group и сети салонов Keep Looking
13:35-14:05 (30 минут)	Как заработать 3 миллиона через Instagram Stories?	Keynote speech	Александра Белякова	Основатель @ab.agency
14:10-14:40 (30 минут)	Что я не знала, начиная бизнес	Keynote speech	Мария Бородецкая	Основатель и управляющий директор образовательного проекта «Синхронизация» https://synchronize.ru/ , Топ стартапов по версии Форбс
14:45-15:15 (30 минут)	4 ребенка+4 премиальных салона красоты. Как совместить?	Keynote speech	Наталья Зазерская	Основатель холдинга компаний дистрибьюции профессиональной косметики и сети центров косметологии Guinot в России
15:20-15:50 (30 минут)	Как из большого спорта переехать в большой бизнес	Keynote speech	Самира Мустафаева	Призёр чемпионата мира по художественной гимнастике, основательница сети фитнес-студий SMSTRETCHING и студии Project by SM
15:55-16:25 (30 минут)	Тема уточняется	Keynote speech	Инди Гогохия	Основатель коммуникационного агентства Genius Code
16:30-17:00 (30 минут)	Секреты создания успешного beauty бренда в России	Интервью	Ольга Романова	Звёздный визажист, бьюти-эксперт и создательница бренда декоративной косметики Romanovamakeup
17:05-17:35 (30 минут)	Наше подсознание и исполнение желаний, достижение целей на практике	Keynote speech	Яна Шайн	Создательница бизнес группы «Сила и разум».
17:40-18:10 (30 минут)	Стереотипы в отношении женщин и их последствия	Keynote speech	Гузелия Имаева	Генеральный директор Аналитического центра НАФИ
			Ольга Скороходова	Заместитель директора по взаимодействию с органами государственной власти Google Россия
18:15-18:45 (30 минут)	Наше подсознание и исполнение желаний, достижение целей на практике	Keynote speech	Яна Вергасова	
18:15	ЗАКРЫТИЕ			

LIFE-STYLE

Время	Тема	Формат	Спикер	О спикере
10:00-10:05	ОТКРЫТИЕ / ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО			
10:05-10:45 (40 минут)	«Медитация Divine Mother» - для соединения с сутью женской природы	Медитация (30 минут) + Q&A (10 минут)	Сати Казанова	Певица, модель, преподаватель йоги
10:45-11:15 (30 минут)	Как развить денежное мышление и выйти на высокий доход	Keynote speech	Дарья Шанс	Эксперт по онлайн-обучению, бизнес-тренер, основатель онлайн бизнес-инкубатора Marketinator, TEDx Talks спикер
11:15-11:45 (30 минут)	Разрушая навязанное: как получать желаемое без борьбы и конкуренции	Keynote speech	Юлия Столярова	Женский тренер, психолог
11:50-12:20 (30 минут)	Реализация творческого потенциала в бизнесе	Keynote speech	Елизавета Фролова	Сооснователь ярмарки современного искусства Art Russia Fair, директор Synergy Art, искусствовед, куратор
12:25-13:05 (40 минут)	Безопасное и эффективное бизнес-партнёрство с мужчинами	Keynote speech	Анна Ланская	Серийный предприниматель. Ментор, эксперт по выстраиванию гармоничных партнерских отношений в бизнесе
13:15-13:36 (21 минута)	. Клубничный тирамису	Кулинарный мастер-класс	Илья Куваев	Шеф-повар «Кулинарной студии Юлии Высоцкой»
13:45-14:15 (30 минут)	Женские деньги	Keynote speech	Анна Сметанникова	Психолог, НЛП-тренер международного уровня, гипнотерапевт, спикер, мотиватор, женский коуч, специалист нейрографики
14:20-14:50 (30 минут)	Семейные ценности как основа построения личного бренда	Keynote speech	Мария Горячева	Российский дизайнер, создатель Дома моды и бренда женской одежды Masha Goryacheva, бизнес-тренер
14:55-15:35 (40 минут)	Миллион пассивного дохода. Как создать?	Keynote speech	Анна Харченко	Профессиональный финансовый советник с аттестатом Центрального банка, постоянный спикер «РБК», «Россия-24» и других деловых СМИ, лучший эксперт по управлению личными финансами по версии Successful Ladies Awards
15:40-16:10 (30 минут)	Бизнес-возможности методики: иностранные языки	Keynote speech	Людмила Журавлева	Практикующий учёный, профессор, президент Международного консорциума «Диалог». Первая компания – «Лингва» – учреждена в 1992 году в Сургуте
16:15-16:45 (30 минут)	Как все успевать и оставаться женщиной	Keynote speech	Екатерина Беспятых	Международный эксперт по тайм-менеджменту для женщин, основательница Академии женского развития Woman Time
16:50-17:20 (30 минут)	Если твоего бизнеса нет в Instagram- у тебя НЕТ бизнеса	Keynote speech	Лада Красикова	Создатель лучшего курса года по Instagram (по версии журнала TopOne), @photo_by_lada
17:25-17:55 (30 минут)	Зачем писать книгу, если ты не писатель	Keynote speech	Евгения Королёва	Писатель, редактор, книжный коуч
18:00-18:30 (30 минут)	Как жить, а не существовать	Keynote speech	Светлана Керимова	Владелец международной франчайзинговой сети Woman Insight, эксперт популярных телеканалов, радио, журналов: «СТС», «Интер», «СТБ», «Пятница», «1+1», Cosmopolitan
18:35	ЗАКРЫТИЕ			

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Время	Тема	Формат	Спикер	О спикере
10:00-10:05	ОТКРЫТИЕ / ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО			
10:05-10:45 (40 минут)	«Медитация Divine Mother» - для соединения с сутью женской природы	Медитация (30 минут) + Q&A (10 минут)	Сати Казанова	Певица, модель, преподаватель йоги
10:45-11:15 (30 минут)	Сила мысли – как наполнить мысль энергией и получить быструю материализацию	Keynote speech	Ольга Найденова	Инструктор Центра развития личности «Арканум», специалист по биоэнергетике, мастер глубинных медитаций
11:15-11:45 (30 минут)	Путь к успеху. Как отстроить успешную бьюти компанию	Keynote speech	Алла Акаперова	Совладелица сети салонов красоты «Москвичка»
11:50-12:20 (30 минут)	3 простых шага на пути к прорыву: от маленькой студии в подвале к салону высокого уровня	Keynote speech	Мила Голландцева	Предприниматель, основательница сети салонов красоты BeBeauty
12:25-12:55 (30 минут)	Мой путь к реализации: остеопатия и психотерапия	Keynote speech	Наталья Верясова	Ведущий остеопат, невролог, сооснователь клиники остеопатии и классической медицины OSTEO POLY CLINIC
13:00-13:30 (30 минут)	Beauty-тренды 2020–2030: влияние технологий, изменение потребительского поведения и последствия всемирной пандемии	Keynote speech	Анна Дычева	Международный эксперт в области маркетинга парфюмерии и косметики, генеральный директор компании – организатора выставки InterCHARM
13:40-14:20 (40 минут)	Тема: Детокс с позиции современной Майер-медицины	Keynote speech	Юлия Кондальская	Врач-терапевт, кардиолог, майер-терапевт центра здоровья Verba Mayr. Член Российского Научного Медицинского Общества Терапевтов, Евразийской Ассоциации Терапевтов, Европейского Общества Кардиологов терапевтов
14:25-14:55 (30 минут)	Илон Маск и современная косметология: что общего?	Keynote speech	Яна Юцковская	Основатель сети клиник эстетической медицины, международный эксперт в косметологии, д.м.н., профессор, врач высшей категории
15:00-15:30 (30 минут)	Современные возможности преодоления бесплодия	Keynote speech	Эмма Вартанян	Член РАПЧ, эксперт в области ЭКО и член ESHERE-европейской ассоциации репродукции человека
15:35-16:05 (30 минут)	Секреты ДНК. Путь к красоте, молодости и активному долголетию	Keynote speech	Людмила Селедцова	Врач-диетолог, antiage-терапевт, практический психолог, ведущий консультант компании MyGenetics
16:10-16:50 (40 минут)	Чек-лист состояния организма после карантина	Панельная сессия	Ольга Якоб (модератор)	Главный врач клиники эстетической медицины Seline Clinic, врач-кардиолог, член общества кардиологов, терапевтов, функциональной диагностики
			Ольга Мороз	Общественный Омбудсмен в сфере эстетической медицины уполномоченного по защите прав предпринимателей г. Москвы. Основатель и главный врач «Клиника эстетической медицины Ольги Мороз»
			Светлана Гагарина	Врач – пластический хирург Seline Clinic, соучредитель и член правления Российской межрегиональной ассоциации женщин пластических хирургов
			Андрей Сергеенко	К.м.н., пластический хирург «Клиники профессора Юцковской», международный тренер по инъекционным и нитевым методикам
			Дарья Свицина	Врач-терапевт, pro-age специалист «Клиники профессора Юцковской»
17:00-17:20 (20 минут)	Важность и актуальность профессии детского гинеколога в современном мире	Keynote speech	Ирина Караченцова	Кандидат медицинских наук. Доцент кафедры акушерства и гинекологии педиатрического факультета РНИМУ имени Пирогова, главный детский гинеколог Москвы. Блог по детской гинекологии @kar_irina05
17:30-18:00 (30 минут)	Эра гиперэстрогении. Дисгормональные, эстрогензависимые заболевания в жизни современной женщины	Keynote speech	Анна Стельмашенко	Акушер-гинеколог 1-й категории, гинеколог-эндокринолог. Ведущая Блога о женском здоровье «Доктор АИСТ»
18:05-18:35 (30 минут)	Детская психология	Keynote speech	Влада Попутаровская	Психолог, нейропсихолог. Основатель Центра "Психология Нового Поколения"
18:40	ЗАКРЫТИЕ			

ДЕТСКАЯ СЦЕНА

Время	Тема	Ведущий	Описание программы
11:30 - 12:30 (60 минут)	«В гости» 5+	Ольга Михайлова (Ольга Тюбик) Художник, педагог ИЗО и раннего развития, руководитель центра развития «Светофор» с опытом работы более 15 лет. Автор курса для детей «Креативное рисование»	Мы будем рисовать забавного котика Феликса, который отправился в гости к своей давней подружке Маркизе. Именно поэтому Феликс такой нарядный и с цветами! Будем работать в смешанной технике акварель+гуашь, а доработаем рисунок маркером или фломастером. Для создания работы понадобится: лист акварельной (или любой плотной) бумаги, акварель, гуашь, кисть, черный маркер или фломастер, ватная палочка, баночка с водой, простой карандаш.
12:30 - 13:00 (30 минут)	«Краски радуги» 3-5 лет	Лариса Евелина Аниматор, ведущая и организатор праздников для детей, член Международного форума ведущих, спикер Форума детских праздников, окончила Московский университет культуры по специальности «Режиссер-постановщик развлекательных и шоу-программ».	Увлекательное путешествие по цветам радуги вместе с веселой Морковкой. В программе: игры, танцы, фокусы, увлекательные игры и викторины!
13:00 - 14:00 (60 минут)	«Привет, Карлсон» 3+	Театр кукол «Наш Городок» Театр создан профессиональными артистами-кукловодами. Спектакли театра можно увидеть на различных площадках города Москвы. «Наш Городок» принимал участие: • в книжном фестивале «Красная площадь» при поддержке Правительства города Москвы; • в 50-й Неделе детской книги, посвященной Году театра в России (Российская государственная детская библиотека); • в организации первого Всероссийского конкурса фестивалей колыбельной песни «Колыбельные для всей семьи».	Каждому человеку – большому или маленькому – очень нужен друг. Каждому ребёнку – мальчишке или девчонке – очень нужна собака... Где-то в далеком городе, в самом обычном доме, грустит в одиночестве Малыш. Но всё изменится, когда появится озорной Карлсон! Будут гуляния по крышам, дуракаваляние, укромные ворчливой Фрекен Бок, шалости и баловство, потому что Карлсон – лучший выдумщик в мире! И собаку Малышу, конечно же, подарят, потому что детские мечты должны сбываться!
14:00 - 14:30 (30 минут)	«Волшебство Золушки» 3+	Мария Гиль Дипломированная актриса театра и кино, профессиональная фокусница, участница проектов «Первого канала», телеканалов «Москва 24», «ТВ-3», «Мир», «Ю» и др. Удивляла Ольгу Серябкину, Азамата Мусагалиева, Согдиану и других звезд ТВ. Мария – создатель уникальных иллюзионных шоу, член Российской ассоциации иллюзионистов, участник международных конкурсов иллюзионистов. Достижения: • 2-е место среди фокусников в категории «Ментальная магия» в конкурсе «Видный маг 2019»; • победа во Всероссийском конкурсе красоты среди девушек ивент-индустрии и титул «Первая вице-мисс Event Beauty 2017»; • победа в шоу «Ночь» в прямом эфире телеканала «Москва 24»; • участие в шоу «Все, кроме обычного» на «ТВ-3»; • Регулярное участие в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель»	Шоу «Волшебство Золушки» с фокусами и животными уникально и не имеет аналогов. О шоу: У Золушки столько дел, что только чудо поможет ей отправиться на бал! С помощью магии она приобретет новых помощников, управится с делами и перевоплотится из замарашки в принцессу! В программе: мгновенная смена платья, появление огромных букетов цветов, летающий стол, трюки с посудой, шваброй, появление 4 животных (кролик, голубь, морская свинка, крыска), интерактив Золушки со зрителями, которые участвуют в фокусах и помогают творить чудеса. Будем рады удивить и порадовать Вас и Ваших детей!
14:30 - 15:30 (60 минут)	«Хореография для здоровья» 6+	Центр классической и современной хореографии PetipaDance Под эгидой Международной федерации балетных конкурсов и ЮНЕСКО. Ведущий – Вячеслав Пегарев: • Главный педагог центра; • Лауреат всероссийских и международных конкурсов артистов балета и хореографов, солист; • Имеет два высших образования МГАХ (также известной как Академия Большого театра).	«Хореография для здоровья» от центра танца PetipaDance – это комплекс эффективных упражнений, направленных на укрепление всех групп мышц, развитие музыкального слуха, танцевальности, координации, гибкости. Прекрасная профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятие включает в себя разогрев всех групп мышц, растяжку, сочетание упражнений из гимнастики, ритмики и, конечно, танец! Хореография – основа основ, гармония красоты тела и души. Это искусство, которое формировалось более 300 лет!
15:30 - 16:00 (30 минут)	«Игровая хореография» 3+		«Игровая хореография» от центра танца PetipaDance – комплекс занимательных, простых и эффективных упражнений, направленных на укрепление всех групп мышц, развитие музыкального слуха, красивой осанки, профилактику плоскостопия. Занятие включает в себя разогрев всех групп мышц, растяжку, сочетание упражнений из гимнастики, ритмики и танец. И все это – через игру! Под увлекательную музыку дети поработают над стопами – как гусята, над гибкостью – как страусята, научатся делать «колечко», «корзиночку», «кошечку», «змейку», попрыгают, как зайчики и солдатики, и выучат веселый и развивающий танец маленьких утят.
16:00 - 16:20 (20 минут)	«Прогулка по заповеднику» 3-5 лет	Baby Gym Сеть детских гимнастических центров Baby Gym в Москве и Санкт-Петербурге приглашает детей от 3 до 10 лет на онлайн-тренировку с мастером спорта по спортивной гимнастике Михаилом.	Игровая зарядка для детей от 3 до 5 лет с анимацией на экране «Прогулка по заповеднику» (20 минут). Чтобы не спугнуть встречающихся нам животных, надо вести себя точь-в-точь как они. Двигаться как паук, прыгать как лягушка. Вместе с тренером дети будут играть и правильно двигаться для укрепления тела и развития мозга, ведь интеллектуальное развитие до 7 лет идет бок о бок с физическим!
16:20 - 16:40 (20 минут)	«Заряжаем батарейку» 6+		20-минутная тренировка на все группы мышц для детей от 6 лет. Помогает нервной системе перезагрузиться, а телу – укрепить мышечный корсет и стать сильнее. Занятие сопровождается компьютерной анимацией, чтобы детям было интересно попробовать нашу зарядку. Физическая активность помогает не просто наращивать мышцы, но и справляться со стрессом, дистанционной учебой, а также улучшает общее самочувствие.
16:40 - 17:25 (45 минут)	«Клуб путешественников» 5+	Анастасия Минина Анастасия окончила Академию МНЭПУ по специальности «Филолог-преподаватель иностранного языка». Преподаватель-куратор международной волонтерской образовательной программы в КНР, редактор международных новостей на телеканале «Россия-1», куратор совместной международной миссии в Ливане с детской программой для беженцев из Сирии, ведущая-аниматор ежегодных федеральных проектов в г. Москве.	УРОК ПЕРВЫЙ: Готовы отправиться на поиск сокровищ? Мы начинаем с подготовки к путешествию! Изучим погоду, животных и природу, с которыми предстоит познакомиться на первых порах. УРОК ВТОРОЙ: Что нас ждет впереди? Нам предстоит пройти через весь мир на край света, чтобы раздобыть сокровища. Изучаем континенты, запоминаем названия и интересные факты: поем песню вместе с детьми о континентах, учимся различать на слух и находить на карте мира.
17:25 - 18:10 (45 минут)			
18:10 - 18:30 (30 минут)	«Путешествие в мир вокала и музыки» 7+	Бахмутова Аза Окончила с отличием Российскую академию музыки им. Гнесиных, вокальный факультет, специальность – академическое пение. Окончила Рязанский музыкальный колледж им. Г. и А. Пироговых, вокальное отделение, специальность – вокальное искусство (академическое пение), преподаватель вокальных дисциплин. Диплом 1 степени Международного конкурса «Зажги свою звезду» (г. Москва, 2008 г.). Дипломантка Открытого конкурса им. Пироговых (2007 г.). Опыт работы с 2005 года. Ученики- солисты мюзиклов, лауреаты международных и всероссийских конкурсов, известные коучеры, и актёры театров.	Включает в себя дыхательные, артикуляционные, вокальные Упражнения и распевки, основы постановки вокала, разучивание песни с детками, знакомство с нотками и творчеством композитора.
18:40 - 19:00 (20 минут)			Включает в себя объяснение основ вокальной техники, дыхательные, артикуляционные, вокальные Упражнения и распевки. Подробное разучивание детской песни с подробным разбором нюансов и вокальных трудностей. знакомство с нотками и творчеством композитора.
15:50	ЗАКРЫТИЕ		

ПОДАРИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ИНТЕРЕСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ДЕНЬ ЗА ПРОСМОТРОМ ДЕТСКОЙ СЦЕНЫ.

Она доступна бесплатно по ссылке с любого устройства без авторизации.

Насладитесь просмотром форума всей семьей

[ПЕРЕЙТИ](#)

СПОРТ

Время	Название тренировки	Спикер	Описание Тренировки
10:05-10:45 (40 минут)	Медитация (30 минут) + Q&A (10 минут)	Сати Казанова	Певица, модель, преподаватель йоги
10:45-11:20 (35 минут)	ФТ-1 с элементами растяжки (ноги/ягодицы/пресс)	Екатерина Гора	Энергоемкая функциональная тренировка с дополнительным оборудованием на проработку проблемных зон
11:25-11:55 (30 минут)	Стретчинг-1 (ноги/пресс)	Екатерина Гора	Растяжка на мышцы ног и пресса
12:00-12:35 (35 минут)	Здоровая спина	Екатерина Гора	Основной комплекс упражнений на мышцы верхнего торса, позволяющий укрепить мышечный корсет спины и улучшить осанку
12:40-13:20 (40 минут)	ФТ-2 с элементами баланса (плечи/спина/грудь)	Екатерина Гора	Функциональная тренировка на укрепление верхнего торса, работа с дополнительным оборудованием и с собственным телом
13:25-13:55 (30 минут)	Бразильские ягодичицы	Екатерина Гора	Проработка ягодичных мышц посредством силовой и статической нагрузок
14:00-14:45 (45 минут)	Стретчинг-2 (спина/пресс)	Екатерина Гора	Растяжка мышц спины и пресса, коррекция осанки
14:50-15:25 (35 минут)	ФТ-3 (внутреннее бедро/ягодицы/пресс)	Екатерина Гора	Комплекс упражнений, направленный на укрепление и тонус мышц внутреннего бедра, ягодиц, пресса
15:30-16:00 (30 минут)	Функциональный тренинг	Екатерина Гора	Растяжка на мышцы ног и пресса
16:00-16:30 (30 минут)	Функциональный тренинг	Элеонора Алибаева-Руданова	Энергоемкая функциональная тренировка посредством силовой и статической нагрузок. Упражнения выполняются с собственным весом или свободными весами
16:30-16:50 (20 минут)	Растяжка	Элеонора Алибаева-Руданова	Активная растяжка на все тело . стретчинг упражнения приведут в тонус основные группы мышц и помогут сесть на продольный и поперечный шпагаты!
16:50-17:25 (35 минут)	ФТ с упором на ягодичицы	Элеонора Алибаева-Руданова	Проработка ягодичных мышц посредством силовой и статической нагрузок. Упражнения выполняются с собственным весом или свободными весами. Тренировка проходит в среднем и высоком темпе, это делает ее интенсивной, придает движениям скоростной, взрывной характер
17:25	ЗАКРЫТИЕ		

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К УЧАСТНИКАМ
SYNERGY WOMAN FORUM!

РЕГИСТРИРУЙСЯ