



Future is Here

Конвенция "FH CONVENTION. Future is Here!"

29 сентября

Дворец Пионеров на Воробьевых горах, адрес: г. Москва, ул. Косыгина, 17,
метро "Воробьевы Горы"

Зал №1 "FITNESS ZONE"		
Время	Класс	Презентеры
9:30-10:10	"BAD BOYZZZZ AERO" - Aero Не сомневайся, этот аэробный класс крепче чашечки эсперессо утром!	Benoit Mallet (Leaderfit)/Pasha Fatykhov (Fitness Holding)/Sasha Fomin (Fitness Holding)
10:15-10:55	"3 ON STEP" - Step Ты, Степ и 3 профессионала на сцене. Всем поклонникам степа посвящается!	Vitaly Voznuk (World Class)/Igor Mokeev (Alex Fitness) /Pavel Sinyavin (Fitness Holding)
11:00-11:40	FUNCTIONAL CLASS - SEND BELL Уникальное оборудование Send Bell, а так же программа работы с ним в России представлены эксклюзивно компанией Well Form и Igor Castiglia. Приходи и опробуй первым эту уникальную методику!	Igor Castiglia - Международный Директор компании WellForm.
11:45-12:25	"BLONDY ON STAGE" - Aero No stress! Only dance!	Alina Sozaeva (Fitness One)/Natina Menshikova (Hard Candy)/Anna Skapisheva (Fitness Holding)
12:30-13:25	"BODYJAM" - кардио тренировка в стиле танца. Неповторимая смесь современных танцевальных стилей и самых последних музыкальных хитов позволит не только получить удовольствие от зажигательного занятия, но и заставит хорошенько попотеть. Тренировки по этой программе улучшают кардиовыносливость, повышают силу и выносливость всех основных мышц, улучшают настроение.	Nelya Husainova (World Class)/Igor Kuzakov (World Class)
13:30-14:00	FH Convention Opening Show	
14:00-14:40	"STEP.МОНИТО@СОСТАЙЛ.COM vol 1" - Step Дмитрий, Алекс и Оксана - неоднократные участники и победители конкурсов презентеров, и по праву признанные специалисты в этой области! Этот класс удовлетворит самых искушенных поклонников степа.	Dmitry Vinogradov (Hard Candy)/Alex Chernenko (Fitness holding)/Oksana Zelikova (Orange Fitness, City Fitness, IFS)
14:45-15:25	"STEP.МОНИТО@СОСТАЙЛ.COM vol 2" - Step Мы решили не останавливаться на одном степ-коктейле и подарить тебе еще один. Катя, Оксана и Надя не дадут тебе остановиться!	Ekaterina Pogudina (Fitness Holding)/Oksana Dushicheva (Alex Fitness)/Nadya Verstova (X-Fit)

Внимание! Возможны изменения в расписании.



Конвенция "FH CONVENTION. Future is Here!"

29 сентября

Дворец Пионеров на Воробьевых горах, адрес: г. Москва, ул. Косыгина, 17,
метро "Воробьевы Горы"

15:30-16:10	"S...CK MY HEELS" - High Heels Class Александр считается самым эпатажным презентером. Его хореография на каблуках не только высокопрофессиональна, но и безумно красива! Важно: использование каблуков на данном мастер-классе, хоть и не является обязательным, но приветствуется.	Alexandr Statnov - Dance Captain Hard Candy Russia.
16:15-16:55	"WOMAN POWER AERO"- Aero Каждая из этих девушек обладает своим неповторимым стилем хореографии и преподавания, но одно качество их объединяет - бешеная энергетика. Приходи и ты поймешь, что такое Woman Power Aero!	Liya Ibragimova (Alex Fitness)/Anna Foos (Hard Candy)/Ekaterina Belokobilskaaya (Fitness Holding)
17:00-17:40	FUNCTIONAL CLASS - NATURAL MOTION FT Данный класс объединяет в себе лучшие методики функционального тренинга. Концепция Natural Motion строится на естественных движениях человека, а так же на использовании инновационных функциональных снарядов!	Igor Castiglia (Assistance - Vitaly Semenov, Alexey Ulyashenko and Alexey Shklayev)
17:45-18:25	"WG FRESH AERO" - Aero Если Ты думаешь, что знаешь об аэробике все, мы рады тебя разубедить! Андрей и Полина обладают по-настоящему свежим взглядом на этот класс! WG Fresh Aero - открой новые грани аэробики вместе с нами!	Andrey Shadrin (World Gym)/Polina Malahova (world Gym)
18:30-19:10	"KILLERZ.STEP@FH.COM" - Step Если твоих сил хватит на весь день FH Convention, то его финальный класс тебя не разочарует! Трое презентеров, известных, на всю Европу, приготовили свои самые "вкусные" связки! Приходи и заверши этот день вместе с ними!	Benoit Mallet (Leaderfit)/Pasha Fatykhov (Fitness Holding)/Sasha Fomin (Fitness Holding)
19:10-19:30	Уникальный Мастер-Класс "Finger-Dance", заключительный флэш-моб и другое.	Заккрытие конвенции