

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Мастер-класс «Тренинг в подвесных конструкциях» - 8 ак. часов

Место проведения: ул. Я.Гашека, д.17А

Суббота	Воскресенье
14 сентября	15 сентября
<p>10.00-12.00 теория Арзина Анастасия 3 часа практики Теоретическая часть: История создания тренажера Особенности биомеханики тренажёра Возможности нагрузок, техника безопасности, особенности работы с различными группами клиентов (от новичка до элиты) Составление полноценных тренировочных программ</p> <p>13.00-16 практика (Отработка полученных знаний, командная и индивидуальная работа (персональный тренинг и тренинг в мини-группах))</p>	