

ПН | 28.11

ВТ | 29.11

СР | 30.11

ЧТ | 01.12

ПТ | 02.12

СБ | 03.12

ВС | 04.12

	10:00 STANDART Валентина Елизарова СТУДИЯ ГП 3		10:00 STANDART Валентина Елизарова СТУДИЯ ГП 3		10:00 BALLET PRO София Шалимова СТУДИЯ BROADWAY	
11:00 LADY'S BACHATA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ BROADWAY		11:00 LATINA Валентина Елизарова СТУДИЯ ГП 3		11:00 BALLET Милена Ланцова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	11:00 BALLET PRO София Шалимова СТУДИЯ BROADWAY	
	11:00 LATINA Валентина Елизарова СТУДИЯ ГП 3	11:00 HIGH HEELS Яна Рубцова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	11:00 LATINA Валентина Елизарова СТУДИЯ ГП 3		12:00 SHUFFLE Яна Рубцова СТУДИЯ BROADWAY	12:00 BACHATA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ BROADWAY
12:00 BACHATA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ BROADWAY		12:00 STRETCH Милана Реут СТУДИЯ BROADWAY	12:00 STRETCH Наталья Соловьева СТУДИЯ BROADWAY	12:00 STRETCH Милена Ланцова (начальный) СТУДИЯ ГП 2	12:00 LATINA Артём Погудин СТУДИЯ ГП 3	12:00 STANDART Валентина Елизарова СТУДИЯ ГП 3
	13:00 BELLY DANCE Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY		13:00 POLE DANCE Наталья Соловьева (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	13:00 LATINA Артём Погудин (продвинутый) СТУДИЯ BROADWAY	13:00 GIRLY HIP-HOP Яна Рубцова СТУДИЯ BROADWAY	13:00 HIGH HEELS Анастасия Стырова СТУДИЯ BROADWAY
	14:00 TRIBAL Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY		14:00 EXOTIC POLE DANCE Наталья Соловьева (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	13:00 BELLY DANCE Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ ГП 3	14:00 POLE DANCE Наталья Соловьева (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	14:00 ИМПРОВИЗАЦИЯ Анастасия Стырова СТУДИЯ BROADWAY
				14:00 TRIBAL Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ ГП 3	15:00 EXOTIC POLE DANCE Наталья Соловьева (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	
	NEW 17:00 POLE SPORT KIDS (7-13 лет) Наталья Соловьева СТУДИЯ BROADWAY			NEW 17:00 POLE SPORT KIDS (7-13 лет) Наталья Соловьева СТУДИЯ BROADWAY		
	17:00 HIP-HIP KIDS (6-12 лет) Яна Рубцова СТУДИЯ ГП 3					
	18:00 VOGUE Яна Рубцова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	18:00 BELLY DANCE Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY				
19:00 STREET DANCE Павел Болтенков СТУДИЯ BROADWAY	19:00 LATINA Валентина Елизарова СТУДИЯ BROADWAY	19:00 TRIBAL Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY				
19:00 LATINA Артём Погудин СТУДИЯ ГП 3						
20:00 POLE DANCE Наталья Соловьева (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	20:00 BALLET София Шалимова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	20:00 CONTEMPORARY DANCE Полина Белоцерковская СТУДИЯ BROADWAY	20:00 BALLET София Шалимова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	20:00 CONTEMPORARY DANCE Полина Белоцерковская СТУДИЯ BROADWAY		
		20:00-22:00 STRIP PLASTICA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ ГП 3	21:00 RHYTHM'N'DANCE Анастасия Стырова СТУДИЯ ГП 3	20:00 EXOTIC POLE DANCE PRO Наталья Соловьева СТУДИЯ BROADWAY		
21:00 EXOTIC POLE DANCE Наталья Соловьева (продвинутый) СТУДИЯ BROADWAY	21:00 STRETCH София Шалимова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY		21:00 STRETCH София Шалимова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY			

ЧЕТВЕРГ 21:00
RHYTHM'N'DANCE

Современная хореография, сочетающая в себе разные стили - afro, house, waving, tutting. Зажигательно, ярко, эмоционально!



■ Детские секции

● Дополнительная оплата

■ ОТКРЫТЫЙ УРОК

Посещение детских секций осуществляется по абонементам. Занятия проводятся за дополнительную плату. Подробности в сервис-службе клуба.

100fit.ru

fitness100

100fit

fitness100

8 495 970 14 14



КЛАССИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

BALLROOM LATINA / STANDART (БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ)	Бальные танцы – это общее название направления. Существуют латиноамериканские (Самба, Ча-Ча, Румба, Пасадобль, Джайв) и европейские направления (Вальс, Танго, Венс. Вальс, Фокстрот, Квикстеп). Эти программы отличаются ритмичностью, настроением и костюмами. Это обусловлено особенностями движений танцев и их происхождением. Для латины характерны короткие открытые наряды, для европейской программы длинные и пышные бальные платья. Исторически эти уроки были доступны лишь привилегированному сословию, но сейчас каждый желающий может приступить к занятиям и открыть для себя прекрасный мир танца.	55 МИН.
BALLET (КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ)	Классический танец – это основа, которая используется во всех видах танцевальных направлений. Развитие координации танцора, постановка рук, ног, головы, изучение позиций классического танца, постановка и укрепление мышц спины, исправление осанки, развитие гибкости, растяжка определенных мышц и связок. Всё это поможет вам не только в танцевальной карьере, но и в обычной жизни. Благодаря правильным нагрузкам и упражнениям, происходит «оттачивание» мышц и линий вашего тела, вы сможете добиться высоких результатов и прийти в прекрасную физическую форму!	55 МИН.
STRETCH	Упражнения на растяжку и гибкость. Занятия стретчингом прекрасно тонизируют мышцы всего тела, позволяют сохранить и увеличить подвижность в суставах, тем самым предотвращая старение. Данная дисциплина позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения и восстановлению сил. Стимулирует сердечно-сосудистую систему, активируя работу артерий и вен (профилактика атеросклероза и тромбоза).	55 МИН.
ДЕТСКАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ	Включает в себя направления для детей: 1. Современные танцы (Street dance / Hip-Hop / Dance MIX). 3. Школа Балета (Классический танец). Танцы проводятся для детей старше 5 лет. В каждой возрастной категории, дети проходят поэтапную систему обучения, согласно установленной программе. Занятия ведут профессиональные педагогические балетмейстеры. (Коммерческая студия).	55 МИН.

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

HIGH HEELS/ STRIP PLASTICA	Танцевальный урок для девушек, в формате которого используются различные танцевальные стили, такие как LADY STYLE, HIGH HEELS, VOGUE и стрип-пластика. Наша студия научит каждую девушку выражать свои чувства, эмоции с помощью прекрасных движений тела, посредством уникальной современной хореографии.	55 МИН.
POLE DANCE	Тренировка, основой которой является: шестовая акробатика и гимнастика. Гибкость, координация, уверенность в себе – всё это POLE DANCE. А вот сопутствующие бонусы: плоский живот, красивая осанка, подтянутые мышцы всего тела. Плюс впечатляющий расход калорий за занятие. Доступно для любого уровня подготовки.	55 МИН.
EXOTIC POLE DANCE	Сочетание Pole Dance и Lady Dance. Тренировка развивает грацию, пластику, женственность, умение красиво ходить и двигаться на каблуках. Кроме того, благодаря силовой составляющей части программы, этот танец позволяет проработать и прочувствовать основные мышечные группы, приобрести и оставаться в отличной физической форме!	55 МИН.
HIP-HOP	Хип-хоп придумали подростки, живущие в Нью-Йорке в 60-70-х годах прошлого века. Пытаясь проявить себя, молодежь придумала и свой танцевальный стиль. Именно в движении можно выразить то, чего не скажешь словами. Хип хоп сочетает в себе два слова: hip – «ура» и hop – «прыжок». Отчасти это словосочетание определяет основу танца. Дерзкие движения, эксцентрика, обостренные эмоции. Уроки танцев расскажут о самых разных особенностях стиля.	55 МИН.
STREET DANCE	Это танцы, рожденные за пределами стен зала, по сути, практически смесь всех танцевальных стилей. Чаще всего, к уличным танцам относят микс из хип-хопа, локинга, брейкинга, крампа и других социальных стилей. STREET DANCE – это свобода, которая рождается в танце!	55 МИН.
TRIBAL	Один из самых удивительных видов современного танца. Стиль, который сочетает восточный танец живота, традиционные индийские танцы и испанский фламенко. Объединяет в себе силу и гибкость, плавность и чёткость, текучесть и неизменность. Может выглядеть совсем молодым и безумно древним, может гипнотизировать, а может зажигать.	55 МИН.
VOGUE	Vogue — стиль танца, базирующийся на модельных позах и подиумной походке. Отличительные особенности: быстрая техника движения руками, вычурная манерная походка, падения, вращения, обильное количество позировок, эмоциональная игра. Исполняется vogue под музыку в стиле house.	55 МИН.
CONTEMPORARY DANCE	На занятиях вы сможете научиться свободно двигаться под музыку, запоминать и исполнять хореографию. Это направление современного танца, в котором можно проявить свою индивидуальность, раскрыть себя и раздвинуть собственные границы, научиться лучше чувствовать свое тело и взаимосвязи в нём, развить координацию, осознанный подход к движению. Тело станет более пластичным, «мыслящим».	55 МИН.
TIK-TOK DANCE	Благодаря TikTok танцы стали не только способом самовыражения, но и средством общения. Мы научимся создавать эффектные танцевальные видеоролики, делиться ими с другими блогерами и оценивать их творческие успехи, освоим новые танцевальные техники. Главное правило – это отсутствие правил! Главное – необычные движения, рожденные фантазией и креативностью! Элементы Shuffle dance, Tutting, Hip Hop и многих других уличных направлений помогут создавать отличные профессиональные танцевальные видео.	55 МИН.

СОЦИАЛЬНЫЕ И НАРОДНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

BELLY DANCE	Наверное, не сохранилось на земле более древнего танца, чем oriental dance (танец живота или Belly dance). Пройдя через тысячелетия, этот хвалебный гимн Женщине возрождается вновь, напоминая о ее истинной природе, ее мистической роли в сотворении Жизни и продолжении Рода. Искусство этого танца берет свое начало из глубины веков, отражая в себе древнейшие культы изобилия, плодородия и любви. Вы можете посещать занятия для опытных танцоров, а также посещать уроки танца живота для начинающих.	55 МИН.
BACHATA	Чувственный и романтичный парный танец, в котором достаточно простая хореография, но очень эффектное исполнение благодаря пластике, гибкости, полной гармонии между партнерами и, конечно, импровизации.	55 МИН.