

ПН | 03.05

ВТ | 04.05

СР | 05.05

ЧТ | 06.05

ПТ | 07.05

СБ | 08.05

ВС | 09.05

	10:00 STANDART Валентина Елизарова СТУДИЯ BROADWAY	NEW 10:00 HIP HOP Давид Коштян СТУДИЯ BROADWAY	10:00 STANDART Валентина Елизарова СТУДИЯ ГПЗ			
11:00 HIGH HEELS Екатерина Подсотская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	11:00 LATINA Валентина Елизарова СТУДИЯ BROADWAY	11:00 LATINA Валентина Елизарова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	11:00 LATINA Валентина Елизарова СТУДИЯ ГПЗ	11:00 BALLET Милена Ланцова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	11:00 BALLET PRO София Шалимова СТУДИЯ BROADWAY	11:00 BALLET София Шалимова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY
	12:00 BELLY DANCE Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY		12:00 STRETCH Каура Есица СТУДИЯ BROADWAY	12:00 HIGH HEEL Екатерина Подсотская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	12:00 LATINA Артём Погудин (продвинутый) СТУДИЯ ГПЗ	
12:00 BACHATA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ BROADWAY		12:00 JAZZ MODERN Лариса Черемных СТУДИЯ BROADWAY				12:00 STANDART Валентина Елизарова СТУДИЯ ГПЗ
13:00 STREET DANCE Павел Болтенков (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	13:00 TRIBAL Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	13:00 STRETCH Милана Реут СТУДИЯ BROADWAY	13:00 POLE DANCE Мария Рамёнова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	13:00 LATINA Артём Погудин (продвинутый) СТУДИЯ BROADWAY	13:00 BACHATA Анастасия Гаврикова СТУДИЯ ГПЗ	
14:00 POLE DANCE Мария Рамёнова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	14:00 BALLET София Шалимова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY		14:00 EXOTIC POLE DANCE Мария Рамёнова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	14:00 BELLY DANCE Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ ГПЗ	14:00 POLE DANCE Мария Рамёнова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	
15:00 EXOTIC POLE DANCE Мария Рамёнова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	15:00 STRETCH София Шалимова (начальный) СТУДИЯ BROADWAY	15:00 HIGH HEELS Екатерина Подсотская (продвинутый) СТУДИЯ BROADWAY		15:00 TRIBAL Анна Черковская (начальный) СТУДИЯ ГПЗ	15:00 EXOTIC POLE DANCE (продвинутый) Мария Рамёнова СТУДИЯ BROADWAY	



NEW ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ

Tik Tok Dance

BWAYDANCE



ПОДРОБНОСТИ И ЗАПИСЬ В СЕРВИС-СЛУЖБЕ
И ПО ТЕЛ. +7 911 479 49 23 (ЯНА)

Продолжительность занятий составляет 45 минут в связи с соблюдением дополнительных мер безопасности. Просим вас отнестись с пониманием.

■ Детские секции

● Дополнительная оплата

100fit.ru

100fit

8 495 970 14 14

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

fitness100

fitness100

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.	45 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!	45 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).	45 МИН.
ДЕТСКАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ	Включает в себя 3 основных направления для детей: 1. Спортивные бальные танцы (BALLROOM Latina / Standart). 2. Современные танцы (Street dance / Hip-Hop / Dance MIX). 3. Школа Балета (Классический танец). На занятиях дети делятся на подгруппы: 3-6 лет, 7-14 лет. Бальные и Современные танцы проводятся для детей старше 5 лет. В каждой возрастной категории, дети проходят поэтапную систему обучения, согласно установленной программе. Занятия ведут профессиональные педагоги-балетмейстеры. (Коммерческая студия).	45 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.	45 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.	45 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!	45 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. Ведь именно в движении можно выразить то, чего не скажешь словами. Хип хоп сочетает в себе два слова: hip – ура и hop – прыжок. И отчасти это словосочетание определяет основу танца. Дерзкие движения, эксцентрика, обостренные эмоции. Уроки танцев расскажут о самых разных особенностях стиля.	45 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!	45 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.	45 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.	45 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.	45 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.	45 МИН.
--------------------	--	----------------