



Мария Усманова

**Фитнес-менеджер, инструктор
тренажёрного зала и групповых программ**
«Дисциплина сегодня — результат навсегда»

Специализация:

-  силовые тренировки с учётом индивидуальных особенностей
-  функциональный тренинг, TRX
-  миофасциальный релиз, стретчинг и мобильность
-  коррекция питания

Образование:

- высшее — Факультет физической культуры НИУ «БелГУ»
- инструктор тренажёрного зала (по программе «Теория и методика атлетизма»)
- инструктор групповых программ

Достижения:

- КМС по лёгкой атлетике 



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2013 года**

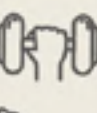
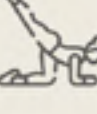
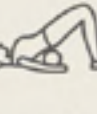


Денис Переверзев

Инструктор тренажёрного зала и групповых программ

*«Используй то, что у тебя есть,
и делай всё, что можешь!»*

Специализация:

-  снижение веса
-  набор мышечной массы
-  повышение выносливости,
функциональный тренинг,
TRX, сайкл
-  миофасциальный релиз, гибкость
-  подростковый фитнес

Образование:

- высшее – Факультет физ. культуры, Ленинградский гос. университет им. А.С. Пушкина
- дипломированный тренер групп. программ и тренажёрного зала (Колледж бодибилдинга им. Б. Вейдера)
- сертифицированный тренер по стретчингу, подвесным функциональным петлям (School of professional fitness)
- сертифицированный тренер функциональных программ на ДРТ (Life Fitness Academy)
- сертифицированный тренер Theragun (Life Fitness Academy)
- сертифицированный тренер Les Mills (BodyPump)
- лицензированный инструктор Spinning/Cycle

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2016 года**



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

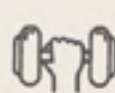
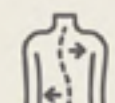


Анна Харитоновна

**Инструктор тренажёрного зала
и инструктор по йоге**

«Опыт всегда положителен!»

Специализация:

-  силовые тренировки с учётом индивидуальных особенностей
-  реабилитация при нарушениях опорно-двигательного аппарата
-  групповые и персональные тренировки по йоге

Образование:

- курс «Персональный тренер», Ассоциация профессионалов фитнеса (FPA)
- курс преподавателей хатха-йоги, Институт восточных методов реабилитации (ИБМР)
- курс йогатерапии опорно-двигательного аппарата, ИБМР



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2018 года**

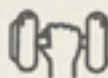


Анна Зубкова

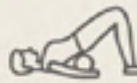
**Инструктор тренажёрного зала
и групповых программ**

*«Твой единственный соперник —
это ты сам!»*

Специализация:

 силовые и функциональные
тренировки с учётом
индивидуальных особенностей

 реабилитация после травм

 пилатес, мобильность, МФР

Образование:

- высшее — специалист по физической культуре и спорту, НГУ им. П.Ф. Лесгафта
- сертифицированный тренер программ Les Mills
- неоднократный участник фитнес-конвенций и семинаров

Достижения:

- КМС по лыжным гонкам



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2006 года**



Олег Жарков

Инструктор тренажёрного зала

«Функциональное тело для жизни
без ограничений — твой главный проект.
Сделай его шедевром»

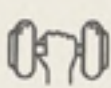
Специализация:



коррекция веса



уменьшение процента жировой ткани



набор мышечной массы



укрепление и восстановление
опорно-двигательного аппарата



реабилитация после травм



бодибилдинг, пауэрлифтинг



функциональные тренировки, TRX



стретчинг, суставная гимнастика



подростковый тренинг

Образование:

- международный диплом колледжа
бодибилдинга и фитнеса Д. Вейдера
- участник различных фитнес-конвенций
и семинаров



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2015 года**



Ирина Малышенко

Инструктор тренажёрного зала и групповых программ

*«Работа над собой — одна из самых важных,
для людей небезразличных к себе!»*

Специализация:



персональные тренировки (силовые, функциональный тренинг) с учётом индивидуальных особенностей



работа с новичками, построение техники с нуля



коррекция осанки



мобильность, pilates

Образование:

- Университет фитнес технологий (UFT), программа профессиональной переподготовки по направлению «Фитнес-тренер»
- Академия фитнеса «Корус», инструктор групповых программ
- Latin Dance Fitness Alliance, лицензированный инструктор
- неоднократный участник фитнес-конвенций



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2018 года**

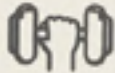


Дмитрий Павлов

Инструктор тренажёрного зала

«Там, где начинается движение, заканчиваются границы!»

Специализация:

-  силовые тренировки с учётом индивидуальных особенностей
-  обучение новым двигательным паттернам
-  повышение выносливости, функциональный тренинг, TRX
-  подростковый фитнес
-  реабилитация опорно-двигательного аппарата

Образование:

- высшее — специалист по адаптивной физической культуре, НГУ им П.Ф. Лесгафта
- дипломированный тренер тренажёрного зала (Колледж бодибилдинга им. Б. Вейдера)
- международный сертификат «Персональный тренер по системе GYROTONIC» 2010 г.
- неоднократный участник фитнес-конвенций

Достижения:

- спортивный судья республиканской категории по атлетизму с 2003 г.

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 1994 года**



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

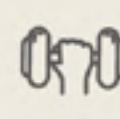


Елена Кушеверская

Инструктор тренажёрного зала

*«Движение — это жизнь,
а правильное движение —
это здоровая и красивая жизнь!!»*

Специализация:

-  силовые тренировки с учётом индивидуальных особенностей
-  повышение выносливости, функциональный тренинг, TRX

Образование:

- диплом о государственной переподготовке «Тренер тренажёрного зала» 2016 г.



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2006 года**



Яна Никитина

Инструктор по йоге

«С телом на одном языке»

Специализация:



проведение групповых и персональных уроков по йоге

Образование:

- курс «Персональный тренер», Ассоциация профессионалов фитнеса (FPA)
- международный сертификат преподавателей хатха-йоги Yoga Alliance International (YAI)
- курс преподавателей хатха-йоги, «Йога для женского здоровья» Organic People School (YTTC 300)
- курс «Пранаяма: основы и тонкости», центр йоги «Прана»
- курс «Регрессионной и энерго-терапии» и «Мастер Гвоздестояния»



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2018 года**



Ксения Пермякова

Инструктор групповых программ

«Ты можешь всё, и я тебе это докажу!»

Специализация:



групповые тренировки: Barre,
миофасциальный релиз, стретчинг

Образование:

- диплом о переподготовке
«Персональный тренер»
- сертификат о прохождении курсов
«МФР» от Академии «Гарант»



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2019 года**

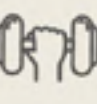


Семён Долгушев

Инструктор тренажёрного зала

*«Нет на свете прекрасней одёжи,
чем бронза мускулов и свежесть кожи!»*

Специализация:

-  снижение веса
-  набор мышечной массы
-  повышение выносливости,
функциональный тренинг, TRX
-  подростковый фитнес
-  ЛФК, ОФП, СФП

Образование:

- высшее, УралГУФК
- участник семинаров по анатомии
и биомеханике

Достижения:

- Мастер спорта по хоккею 



**PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB**

**Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2012 года**