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

PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB

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 Харитонова

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 персональных тренировки по йоге

Образование:

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

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

Опыт работы в сфере фитнеса: с 2006 года

PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB

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

Опыт работы в сфере фитнеса: с 2018 года

PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB

PALACE BRIDGE
WELLNESS
CLUB

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

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

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 тренажерного зала» 2016 г.

Опыт работы в сфере фитнеса:
с 2006 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