



*Занятия проводит **Амочкина Юлия Петровна** - преподаватель классического танца, дипломированный тренер с большим опытом работы в индустрии фитнеса.*

Балет (для взрослых) — это занятия, о которых мечтают с раннего детства, благодаря своей прекрасной форме и адаптации классический танец становится все более популярен и доступен всем желающим заниматься хореографией, не имеющим противопоказания по здоровью. Каждая девушка мечтает о красивой осанке, сильных и стройных ногах, длинной шее, тонкой талии, волшебной гибкости. Все возможно.

В результате регулярных занятий и специфической нагрузки происходит улучшение общего состояния организма, формируется правильная осанка и дыхание, обретается необходимый баланс, увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, укрепляются кости, вытягивается позвоночник, улучшается растяжка, растёт амплитуда движений, исправляется осанка.

В процессе экзерсиса педагог находится в постоянном контакте с занимающимися по данной методике, показывает упражнения или его элементы, проговаривает правила исполнения и корректирует ошибки. Занятия традиционно проходят под классическую музыку.

В процессе освоения экзерсиса у станка, также изучаются упражнения в партере и на середине зала. Урок построен на постепенном увеличении сложности упражнений, разных по характеру и темпу. При условии успешного освоения базовых упражнений, в тренировку добавляются упражнения с более сложной координацией.

Пилатес — это занятия с использованием многофункциональных упражнений, позволяющих разумно и без напряжения укрепить мышцы тела, вытянуть позвоночник, освоить правильную технику дыхания.

После тренировки Вы будете ощущать приятную усталость в мышцах и лёгкость одновременно, радость от проделанной над собой работы. Всем известно, что балет — это большой труд.



ДИПЛОМ
№ 9110

Настоящий диплом выдан *Амочкина Юлия Петровна* в том, что он(а) *17 ноября 2013* года окончил(а) полный курс УКЦ "Знание" по специальности *Мастер-инструктор пилатесного зала* в соответствии с программой: *Теория пилатеса и йогой, основы разработки индивидуальной программы, основы пилатесного зала, основы пилатесного зала*

Директор УКЦ "Знание" *[Подпись]*

М.П. [Печать]

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ФИРМА **ЗНАНИЕ**

Настоящий диплом свидетельствует о том, что **Амочкина Юлия Петровна** прошла(а) профессиональную подготовку в (на) «Московской государственной академии хореографии»

ДИПЛОМ
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ
772400094190

Документ о квалификации

Регистрационный номер 12

Решением от 27.03.2014 протокол 1 диплома предостается право на ведение профессиональной деятельности в сфере хореографического искусства

Председатель комиссии *[Подпись]* Пуртова Т.В.
Удостоверен *[Подпись]* Леонова М.К.
Секретарь *[Подпись]* Мелевкина К.А.

fitness-express
WWW.FITNESS-EXPRESS.RU
(495) 971-15-47

ПILATES DAY 6

СВИДЕТЕЛЬСТВО

Настоящим подтверждается, что *Амочкина Юлия*

fitness-express
WWW.FITNESS-EXPRESS.RU
(495) 971 15 47

СВИДЕТЕЛЬСТВО

Настоящим подтверждается, что *Амочкина Юлия* 17 февраля 2013 года принял(а) участие в конвенции **МУДРОСТЬ ТЕЛА**

Директор компании FITNESS-EXPRESS *[Подпись]* Светлана Елкина

ae
Компания «Poletaeva & Co»
Московская Школа Пилатеса

СЕРТИФИКАТ
N SP 218/12

Настоящий сертификат подтверждает, что *Амочкина Юлия* Прошел(а) обучение по программе: *Pilates средний уровень с малыми оборудованием*

Преподаватель *[Подпись]*

Генеральный директор Гушина Н.С. М.П. *[Подпись]*

г. Москва тел. (985) 644 9058
www.schoolpilates.ru

ae
Компания «Poletaeva & Co»
Московская Школа Пилатеса

ПILATES DAY 6

Настоящим подтверждается, что *Амочкина Юлия*

ae
Компания «Poletaeva & Co»
Московская Школа Пилатеса

СЕРТИФИКАТ
N SP 218/12

Настоящий сертификат подтверждает, что *Амочкина Юлия* Прошел(а) обучение по программе: *Самостоятельная персональная работа с утяжеленными эспандерами*

Преподаватель *[Подпись]*

Генеральный директор Гушина Н.С. М.П. *[Подпись]*

г. Москва тел. (985) 644 9058
www.schoolpilates.ru

ae
Компания «Poletaeva & Co»
Московская Школа Пилатеса

СЕРТИФИКАТ
N SP 218/12

Настоящий сертификат подтверждает, что *Амочкина Юлия* Прошел(а) обучение по программе: *Базовый курс пилатеса на роллере*

ae
Компания «Poletaeva & Co»
Московская Школа Пилатеса

СЕРТИФИКАТ
N SNW 219/12/3

Настоящий сертификат подтверждает, что *Амочкина Юлия* прошла обучение по программе: *«Pilates. Начальный уровень»*

Преподаватель *[Подпись]*

Генеральный директор *[Подпись]*

г. Москва тел. (985) 644 9058
www.schoolpilates.ru

фитнес | ПРАКТИКУМ

Ролловые ИГРЫ

10 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ С РОЛЛОМ

Вам удастся на собственном опыте или слышали от подруг, что фитнес — это система. Пилатес помогает сбалансировать фигуру и избавиться от неприятных ощущений в пояснице после напряженного трудового дня. Но эффект от занятий на коврике, как правило, наступает не сразу — нужно заниматься не один месяц, чтобы убрать лишний жир с бедер и подтянуть весь мышечный — невидимый ступени неправильной осанки. Чтобы добиться результата быстрее, нужно использовать дополнительное оборудование. Одним из самых эффективных мини-тренажеров для пилатеса — роллер из пенопласта в форме длинной трубы. Он обеспечивает эффект неустойчивой опоры, поэтому для поддержания равновесия вам придется прилагать больше усилий. Это позволяет увеличить энергозатраты на 30% по сравнению с обычными тренировками без оборудования, а, значит, сбросить вес еще быстрее.

1 МАХИ НОГАМИ
Работает мышца-стабилизатор, мышцы ног и рук. Ухватились за концы роллера, поднимите его над головой. Согните правую ногу и поднимите колени на уровень бедер. Медленно разведите корпус в левую сторону и одновременно выпрямите правую ногу (!). Выполните упражнение с медузой, смените сторону.

14 SHAPE CENTER 2012

ae
Компания «Poletaeva & Co»
Московская Школа Пилатеса

СЕРТИФИКАТ
N SP 218/12

Настоящий сертификат подтверждает, что *Амочкина Юлия* Прошел(а) обучение по программе: *Базовый курс пилатеса на роллере*

fitness-express
WWW.FITNESS-EXPRESS.RU
(495) 971-15-47

СВИДЕТЕЛЬСТВО

Настоящим подтверждается, что *Амочкина Юлия* 29 ноября 2014 г. принял(а) участие в **PILATES DAY 3**

V-balance Караганова Вита
The Royal posture Светлана Андреева
Спираль Анастасия Шиманская
Калланетик Ангелина Калмыкова

Pilates ring Караганова Вита
Использование миофасциального ролла в pilates Каткова Любовь
Polestar Pilates mat Волкова Елена

Директор компании FITNESS-EXPRESS *[Подпись]* Светлана Елкина

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Московская государственная академия хореографии»

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Диплом о квалификации

Регистрационный номер 12

Москва
04 ноября 2017 года

Решением от 27.03.2014 протокол 1 диплома предостается право на ведение профессиональной деятельности в сфере хореографического искусства

Председатель комиссии *[Подпись]* М.К. Леонова
Удостоверен *[Подпись]* К.А. Мелевкина