

ЯРМАРКА ДВИЖЕНИЯ: ПРОГРАММА

***В программе возможны изменения**

МЕГА ПАРК, 21 сентября с 11 до 20 часов

Лекторий:

11.00 – открытие Фестиваля, авторская разминка Василия Кочегарова, проект «CARDIODANCE»

11.15 – «Выбор спортивной дисциплины с учётом состояния здоровья», лекция Михаила Чулошникова, главного внештатного специалиста по ЛФК и спортивной медицине Управления здравоохранения Администрации города Екатеринбурга

11.45 – Show-case INCLUSIVE DANCE, выступление незрячего танцовщика Алексея Филатова, Творческий союз «СОБЫТИЕ»

12.00 – «Спорт в жизни человека с аутизмом. От адаптивного спорта к высоким достижениям», лекция Татьяны Хижняковой, вице-президента Ассоциации «Особые люди» и руководителя инклюзивных проектов «На урок вместе» и «Особый спорт» и Марсея Мансурова, мастера спорта международного класса по карате киокусинкай, чемпиона мира и России, серебряного призёра чемпионата Европы, основателя и руководителя инклюзивного клуба боевых искусств Dojo1

13:00 – «Люди с ограниченными возможностями здоровья. Взаимодействие в социуме», public talk с представителями социального движения «БЕЛАЯ ТРОСТЬ»

13.30 - лекция-разминка «Движение, как образ жизни», Василий Кочегаров, автор проекта CARDIODANCE

14.00 – открытое интервью «Мифы и правда о беге» с чемпионкой мира и Европы, заслуженным мастером спорта России, легкоатлеткой Олесей Красномовец, модератор - Юлия Недосекова

14.30 – «Как жить, не старея: реальные примеры реальных людей», лекция Натальи Кадешниковой, создателя Академии осознанного долголетия «КомУза: возраст - это возможности!» и «Клуба новых старших Мега-Екатеринбург». Идеолога движения осознанное долголетие, разработчика авторской программы профилактики возрастных изменений
Современные танцы Комуза под руководством Василия Кочегарова

15.00 – «современное искусство», лекция Анны Твердовой, продюсера «Клуба новых старших МЕГА Екатеринбург», основателя продюсерского центра TVERDAY (С), учредителя конвента U:CON, автора курса «Продюсирование в сфере культуры».

15.30 – «Молодое, свежее и подтянутое лицо за три минуты в день», лекция-практикум Юлии Лубниной, автора методики «Молодость без уколов»

16.00 – «Упражнения для женского здоровья», лекция акушера-гинеколога Татьяны Кобелевой

16.50 – Видео-зарядка от генерального информационного спонсора «4 канал» (ролик с Дарьей Коноваловой)

17.00 – Рэпер Андрей Али, презентация проекта «Зарядка со звездой»

17.30 - «Менталитет француженки или философия здоровой эгоистки», лекция Юлии Недосековой, заместителя главного врача Городского центра медицинской профилактики

18.00 – «Как заинтересовать ребенка заниматься спортом», лекция Лилии Пилаловой, старшего тренер Центра гимнастики олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой

18.30 – FLAMENCO-SHOW студии «El PUERTO»

19.00 – Music mix-концерт музыкальной группы «URAL DISASTERS» Свердловского мужского хорового колледжа

Танцевальная зона:

12.00 – Port De Bra, мастер-класс Анны Шмидт по динамической растяжке

13.00 – Salsa с Павлом и Евгенией Торбиными, студия танца «LOS AMIGOS»

14.00 - Открытый урок студии аргентинского танго «ST PROJECT» с Екатериной и Денисом Хлызовыми

16.00 – Философия любви к себе через Bachata Lady Style, мастер-класс Юлии Недосековой, проект «I CAN DANCE»

17.00 – Salsa Solo и Dance Mix с Хосе Рамоном, «Академия танца 2DANCE»

18.00 – Irish Open Air от Школы ирландского танца «CAREY ACADEMY»

18.30 – Bachata Sensual Party, мастер класс по бачате в паре с Max&Daria (Максим и Дарья Исеновы)

Спортивная зона:

11.00 – мастер-класс Общественного движения «РОЛКРОСС-СПОРТ»

12.00 – детский час с «ЦЕНТРОМ ГИМНАСТИКИ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ ЮЛИИ БАРСУКОВОЙ»

13.00 – мастер-класс Zumba сети спортивных клубов «СИТИ ФИТНЕС»

14.00 – мастер-класс РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ

15.00 – мастер-класс Dance Mix Федеральной сети фитнес-клубов «DRIVE FITNESS»

16.00 – мастер-класс Школы фехтования «НАДЕЖДА»

17.00 – мастер-класс «Urban yoga» Студии горячей и классической йоги «YOGA PROJECT»

18.00 – мастер-класс Танцевальной студии «ФАРИБСО», Федерации акробатического рок-н-ролла Свердловской области

Вкусная зона:

12.00 – «Чашка чая - море пользы», лекция Алины Авдошиной и Марии Скутиной о пользе чая, способах заваривания, интересных фактах, дегустация, галерея вкусов «КАНТАТА»

13.00 – Интерактивное занятие «Тарелка здоровья», посвященное режиму питания и витаминам, Олеся Уфимцева, Городской центр медицинской профилактики

14.00 – Лекция-дегустиция «Настоящий шоколад! Как выбрать лучшее и не попасть на уловку «красивой обертки»?» Юлии Мокеровой, магазин авторского шоколада «ОАХАКА»

15.00 – «Полезные салаты», мастер-класс Ланы Лебедевой, журналиста, ресторанный критик, автора Школы кулинарных приключений «FOODSMILE»

Зона ПРО ХВОСТ:

Собака – не просто питомец, а ваш личный тренер! На активных прогулках с нашими четвероногими друзьями легко и, главное, весело можно сбросить лишние килограммы. У вас еще нет собаки? Есть, но вы не против еще одной?

С 11.00 до 18.00 вы сможете познакомиться и поиграть с чудесными псами на выставке «Про хвост».

А, может быть, именно там вы встретите своего лучшего друга и уедете домой вместе?

Приходите! Вас с нетерпением ждут мокрые носы и теплые лапы. А еще вы можете оказать реальную помощь собакам, которые пока не нашли своих хозяев.

Список необходимых вещей спрашивайте на площадке (денежные средства не принимаются).