В этом разделе вы можете ознакомиться с расписанием мастер-классов в рамках третьего Всероссийского открытого чемпионата «Pole Sports Russia 2019».

В настоящий момент на уроки от Чемпиона Мира 2018 года в дисциплине **Pole Sport Славы Руза\*** действует специальное предложение —

2 класса за 5 500,00 рублей.

Адреса студий:

Trash – м. Московские ворота, Московский пр-т, д. 109, корп. 3, 2-ой этаж

+7 812 950 4648; <http://trashdance.ru/>

My Pole Space – м. Обводный канал, ул. Курская, д. 28, 4 этаж

+ 7 812 982 1275; http://mypolespace.ru/

18 мая

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Студия | Презентер | Урок | Описание | Уровень | Продолжительность | Стоимость |
| 10:00 - 11:30 | Trash | Слава Руза | Авторские трюки | Класс, в котором вы почувствуете вкус оригинальных трюков и переходов, разберёте техническую основу и получите советы по исполнению элементов. Бросьте себе вызов и найдите новый источник вдохновения! | Средний и продвинутый уровень | 90 минут | 3 000 р.**\***\* |
| 11:50 - 13:20 | Trash | Слава Руза | Pole flow | Вы будете работать над оригинальность движения и изысканными пилонными переходами. Усовершенствуйте свои исполнительские качества, уделяя внимание самому необходимому, расширьте технические возможности и пройдите путь осознания через движение. | Все уровни | 90 минут | 3 000 р.**\***\* |
| 13:50 - 15:20 | Trash | Наталья Кнышева | Шпагаты на пилоне | Трюки с использованием шпагатов на пилоне и их различные вариации. | Умение выполнять шпагат обязательно | 90 минут | 1 800 р.\* |
| 16:00 - 17:30 | My Pole Space | Кристина Думанская  | Сбавки и переходы на пилоне | Комплексная программа по системе чемпионата «Pole Sports Russia 2018» от Кристины Думанской поможет участникам избежать штрафов во время выступлений, состоит из вводной теории и практического курса.  | Все уровни | 90 минут | 1 500 р.\* |
| 18:10 - 19:30 | Trash | Вероника Михайлова | Технические бонусы | Разбор технических бонусов и надбавок, примеры комбинаций для получения бонусов по системе чемпионата «Pole Sports Russia».  | Все уровни | 80 минут | 1 500 р.\* |
| 19:50 - 21:10 | Trash | Pink Puma | Pole Tricks | Непосредственная работа на пилоне. Класс включает в себя короткую, динамичную разминку и сфокусирован на коронных трюках, переходах и комбинациях от Pink Puma. Этот курс подходит для студентов всех уровней, желающих увеличить свой трюковой арсенал, но может быть разделен по уровням, соответственно пожеланиям. | Средний и продвинутый уровень | 80 минут | 1 800 р.\* |
| 21:20- - 22:40 | Trash | Pink Puma | Гибкость | Класс направлен на развитие гибкости и подвижности всех отделов спины, включая бока, заднюю поверхность бедра и плечи. Урок построен на базе оригинальных элементов акробатики и эквилибра, включает в себя партерные переходы, которые, в дальнейшем, могут быть использованы при постановке спортивных и шоу программ. Является отличным дополнением к классу по растяжке. | Все уровни | 80 минут | 1 800 р.\* |

19 мая

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Студия | Презентер | Урок | Описание | Уровень | Продолжительность | Стоимость |
| 9:00 - 10:30 | Trash | Pink Puma | Воздушное кольцо | разминка, особенности техники безопасности и работы на воздушных аппаратах как для начинающих, так и для профессионалов, пошаговая раскладка элементов, коронные обрывы, “Signature Tricks”. | Средний и продвинутый уровень | 90 минут | 2 000 р.\* |
| 10:50 - 12:10 | Trash | Pink Puma | Pole Dance | Авторская разминка, разнообразные танцевальные комбинации в партере и на пилоне, включающие в себя оригинальные элементы и переходы, секреты актёрского мастерства и хореографии. | Все уровни | 80 минут | 1 800 р.\* |
| 12:30 - 13:50 | Trash | Вероника Михайлова | S, ST tricks | Разбор элементов на силу и вращений на статическом пилоне из таблицы обязательных элементов чемпионата «Pole Sports Russia». | Средний и продвинутый уровни | 80 минут | 1 500 р.\* |

\* Специальное предложение на уроки Слава Руза — 2 класса за 5 500,00 рублей

\* Опция «ранние пташки» действует при оплате мастер-классов до 1 апреля

2019 года. С 1 апреля будет повышение стоимости посещения уроков.

Так же вы можете забронировать индивидуальные занятие со Славой Руза и другими презентерами на 16, 17 или 18 мая. Стоимость и условия индивидуальных классов предоставляются по запросу.

Условия отмены бронирования места на мастер-классах:

Бесплатная отмена бронирования места возможна до 24 апреля 2019 года. Если вы отменяете бронирование места на мастер-классе после 24 апреля 2019 года, вам возвращается 50% стоимости урока. При отмене за 48 часов до мастер-класса оплата не возвращается.

Будьте внимательны, в расписании мастер-классов возможны изменения!