



Андрей Лукин: «Мышцы можно вырастить!»

Клиент **FITNESS ONE Истра Мелоди** Андрей Лукин – о чудесном преобращении и планах на будущее.



А.Х.: Вы и спорт – это с детства?

А.Л.: В детстве и юности я занимался легкой атлетикой, штангой. А затем, впервые осознанно, я решил заняться спортом... в 50 лет. За шесть лет до этого начали проявляться тревожные «звоночки»: полнота, головные боли, проблемы с желудком, плохое самочувствие... Задумался о своем здоровье. Для начала нашел способ похудеть. Скинул 25 кг. После этого полтора года я занимался дома. Купил гантели, при помощи роликов в Интернете начал заниматься самостоятельно. Добился определенных успехов, и пришло понимание: для дальнейшего развития необходимы занятия с тренером. Только тренер поможет вам правильно подобрать вес, поставит технику выполнения упражнения, чтобы вы не нанесли себе травму. Некоторые говорят: «Занятия с тренером – это слишком дорого». А вылечить вывернутое плечо и травму спины – дешево?

А.Х.: Когда вы впервые пришли в зал клуба FITNESS ONE Истра Мелоди?

А.Л.: Начну с самого начала. В 2014 году я переехал из Москвы в Истринский район, в поселок Глебовский. Не просто переехал жить, а переместил свой бизнес: перевез сюда все свое производство. Сразу же пришел сюда, купил абонемент на год, затем еще на год и... ни разу не пришел.

А.Х.: Как же так?

А.Л.: Работа не давала такой возможности. Перенос и отладка производства постоянно требовали моего личного участия. Надо сказать, что сотрудники клуба мне регулярно звонили и приглашали: «Почему не ходите? Ждем вас!» Это было приятно и удивительно. Обычно как бывает: с человека взяли деньги – и до свидания. А тут совершенно другой подход. Когда наконец я наладил все бизнес-процессы, в сентябре 2016 года пришел в клуб **FITNESS ONE Истра Мелоди** с... фотографией Жан-Клода Ван Дамма: «Хочу быть таким, дайте мне строгого тренера. Девушку».

А.Х.: Девушку? И как, повезло с наставником?

А.Л.: Еще как! Тренер Алина Павлючук после тестирования моих возможностей предложила мне нагрузки как для 30-летнего парня (улыбается). Но она не просто тренер, она дипломированный специалист-медик. Поэтому она профессионально взглядом могла оценить состояние той или иной группы мышц, подвижность суставов и сформировала программу тренировок с учетом этих факторов. Сейчас я уже год продолжаю заниматься с тренерами Дмитрием и Кариной Тарасовыми. С ними мы изначально сделали акцент на развитие мышц груди. И результат не заставил себя долго ждать. Судя по разнообразию тренировок, отношение ко мне очень внимательное, индивидуальное. Как к родному, что ли... (Улыбается.)

А.Х.: Как заставить себя идти на спорт в те дни, когда особенно не хочется? Что вас мотивирует?

А.Л.: Девушки. Все – ради женщин (смеется). В клубе работают очень красивые, спортивные девушки – хочется нравиться, привлекать внимание. Они говорят мне: «Вы так изменились за этот год!» Это один из главных мотивирующих факторов. А еще – забота о здоровье и внешнем виде, пример детям и так далее... Когда в 14-летнем возрасте смотрел Олимпиаду-80, я удивлялся, как же хорошо сложены гимнасты. Тогда казалось, что люди такими атлетами рождаются. Сейчас четко понимаю: диета и спорт дают отличный результат. Мышцы можно вырастить!

А.Х.: Какие у вас планы на 2019 год?

А.Л.: Я очень энергичный и амбициозный человек. К сожалению, пока не все планы удалось реализовать... Мне 52 года. Нет времени раскачиваться! Прямо сейчас готовлюсь к турниру по бодифитнесу. Мне нужно занять первое место! Попасть на обложку журнала! А еще хочу получить роль в кино!

Интервью взял **Алексей Хамин**

Мероприятия FITNESS ONE Новая Рига

FITNESS ONE Новая Рига приглашает своих клиентов принять участие в Кубке клуба по жиму штанги лежа и русскому жиму среди мужчин, женщин и юниоров.

Ждем всех желающих **14 апреля** в 11:00.

Также приглашаем всех желающих принять участие в Весеннем кубке по плаванию среди детей и взрослых, который состоится **20 апреля** в 13:00.

Подробная информация и запись – на рецепции клуба.



Детский летний лагерь FITNESS ONE CAMP

Во время летних каникул клубы **FITNESS ONE Минское шоссе**, **FITNESS ONE Истра Мелоди**, **FITNESS ONE Истра Центр** и **FITNESS ONE Киевское шоссе** организуют спортивно-оздоровительный лагерь для детей.

В программе: утренняя зарядка, плавание в бассейне, занятия фитнесом, прогулки, эстафеты, развивающие программы, чтение книг, настольные игры, квесты и много всего интересного.

Торопитесь, количество мест ограничено!



FITNESS ONE Минское шоссе 5 лет!

Приглашаем всех отметить этот праздник вместе с нами **24, 25 и 26 апреля**.

Вас ждут открытые уроки, показательные выступления наших клиентов, лотерея с призами и конечно же самые выгодные условия на клубные карты.

Приходите, будет весело!



Новые направления в FITNESS ONE Истра Центр



Весна – время обновлений. Меняется погода, природа, настроение и гардероб. Меняемся и мы, ведь весна – самое время задуматься и принять меры, чтобы встретить новый пляжный сезон в спортивной, подтянутой форме.

Клуб **FITNESS ONE Истра Центр** тоже не стоит на месте и предлагает своим клиентам новинки.

Спиннинг

Если вдруг услышите от подруги: «А давай начнем заниматься спиннингом?», не смотрите на нее удивленно: никакого отношения к рыбалке это предложение не имеет. Спиннингом сегодня называют разновидность одной из наиболее эффективных фитнес-программ – велоаэробики.

По своей сути велоаэробика – это кардионагрузка, она развивает сосуды и сердце, благодаря чему организм становится более выносливым. Помимо этого, велотренировка формирует и укрепляет мышцы бедер, голени и ягодиц. Ну а самый главный плюс велоаэробики – она отлично сжигает жир.

Спиннинг – это езда в спокойном темпе. В отличие от своего «родственника» – сайклинга, она не требует чрезмерной энергоотдачи и нагрузок, характерных для силовых тренировок. Во время занятия спиннингом происходит проработка не только ножных мышц, но и мышц пресса и спины.

Спиннинг – это не скучное кручение педалей велотренажера в одиночестве. Тренировка увлекательна, ведь она проходит под руководством опытного тренера в режиме «групповой велогонки».

Неоспоримым достоинством тренировок является то, что на них нет времени скучать, занятия проводятся под энергичную музыку.

Тренер по спиннингу **FITNESS ONE Истра Центр** Дмитрий Осмачко: «В зале для групповых программ уже установлены 10 специальных спортивных велотренажеров. Места хватит всем: получилось достаточно просторно и комфортно. В рамках каждой тренировки мы определяем правильную технику выполнения, индивидуально настраиваем велотренажеры, включаем музыку – и поехали! Так как, в отличие от бега, здесь нет ударной нагрузки и нет, как в бодибилдинге, работы с большим весом, спиннинг – универсальный вид занятий для широкого круга наших клиентов. Жду всех на тренировку!»

Новый ринг – новые возможности

Боевые искусства – невероятно эффектный вид спорта. Популярны во всем мире, они заслуженно притягивают внимание миллионов. И с каждым годом все большее количество людей решаются попробовать свои силы в ринге. Без него невозможно заниматься единоборствами.

Настоящий боксерский ринг для индивидуальных тренировок – это, пожалуй, то небольшое, чего не хватало в **FITNESS ONE Истра Центр**.

Тренер по рукопашному бою **FITNESS ONE Истра Центр** Игорь Рябчик: «Ринг – это многофункциональное спортивное сооружение, это наши новые возможности. Внутри него могут проходить тренировки и соревнования по таким видам, как бокс, кикбоксинг, смешанные единоборства. Лично я буду вести занятия по рукопашному бою. Каждому из нас хочется быть сильным, смелым и уверенным в себе. Для этого существует много психологических техник и спортивных занятий. Все они по-разному влияют на нас, положительно воздействуя на определенные черты нашей личности. Боевые искусства воспитывают в человеке дух соперничества, закаляют волю и характер. Особенно приятно, что к этим видам спорта все больше проявляют интерес девушки. Словом, новый ринг будет новой, удобной площадкой для всех наших клиентов».

Правильный ринг станет надежным фундаментом для ваших будущих успехов. Начните свой бой: только вы, соперник, ринг – и нереальный драйв от работы с профессиональным тренером!



DDX Fitness – клуб будущего!

В этом номере хотим познакомить вас с нашим новым проектом DDX Fitness.



На рынке появляются новые нестандартные клубы. В некоторых уже есть удобный рекуррентный платеж. Где-то зал наполнен отличным передовым оборудованием и способен комфортно пропускать более ста человек в час. Большие надежды возлагаются на клубы с концепцией «Премиум-SPA». Инвесторы готовы вкладывать миллионы в дизайн, чтобы оправдать высокую цену абонемента, создать нишевый продукт для избранных.

Мы изучили разный опыт, в том числе зарубежный, и решили пойти своим путем!

Главная идея **DDX Fitness** – собрать лучшее в одном месте, чтобы дизайн, материалы, оборудование, технологии и спа были доступны нашим клиентам за вполне адекватную цену.

Все собрали, посчитали и поверили в успех!

Поверили в нас и наши партнеры – компания **Technogym**, мировой лидер в производстве премиального оборудования и технологических решений для фитнес-индустрии.

Мы вложили в данный клуб все знания и умения, накопленные нами за более чем 15 лет работы в этой сфере.

У нас была отдельная команда, которая занималась проектом освещения и управления светом. Другая команда готовила интеграцию всех систем клуба в одну цифровую систему. Мы привлекли архитектурное бюро, занимавшееся дизайном каждого помещения в клубе и разработкой всех инженерных систем.

Мы постарались предусмотреть все нюансы, чтобы тут было светло и комфортно как нашим клиентам, так и нашим тренерам, лучшие из которых стали полноправными участниками нашей команды.

На данный момент уже открыт первый клуб **DDX Бутово** в ТЦ «ВиВа».

Наталья Штромбах: «В команду **DDX Бутово** мы собрали перфекционистов, профессионалов и эстетов, поэтому клуб получился совершенным с точки зрения дизайна, подбора оборудования и наполнения услугами. Мы столько энергии сюда вложили и продолжаем вкладывать, что каждый наш посетитель почувствует это. Мы делаем Клуб с большой буквы, создаем место, где можно приятно и активно провести свое время в подходящем окружении».

Добро пожаловать в **DDX** – фитнес будущего!
Следите за анонсами новых проектов!

Адрес: г. Москва, р-н Северное Бутово, ул. Поляны, д. 8, ТЦ «ВиВа»
Телефон: +7 (495) 445-1506
Часы работы: 6:00–24:00
E-mail: info@ddxfitness.ru
Сайт: http://ddxfitness.ru

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Больше новостей на сайте WWW.DDXFITNESS.RU

Турнир сети клубов **FITNESS ONE** и **DDX** по бодифитнесу: знакомимся с участниками

5 апреля в 18:00 в клубе **DDX Fitness** состоится уникальный спортивный турнир по бодифитнесу «Эстетика тела». В соревнованиях примут участие представители сети спортивных клубов **FITNESS ONE** и **DDX**.

Место проведения:

г. Москва, район Северное Бутово, ул. Поляны, д. 8, ТЦ «ВиВа»

Впервые в таком формате сойдутся 12 смелых и спортивных участников, которые в честном и бескомпромиссном поединке будут бороться за право быть лучшими. Построение красивого, здорового тела – сложная работа, которая требует большого количества времени и терпения. Поэтому мы вновь решили подвести итоги среди клиентов сети клубов **FITNESS ONE** и **DDX** и отметить призами самых целеустремленных!

В ходе тренировочного этапа участники вместе со своими тренерами занимались разносторонней подготовкой: сюда входят силовые тренировки, изучение акробатических элементов, постановка танца и позирование на сцене. Кто покажет лучшие результаты, решит жюри, сформированное из профессионалов в области бодибилдинга и фитнеса. Итак, 12 участников – образцовых примеров силы воли, спортивного образа жизни и ежедневных тренировок эффектно продемонстрируют результаты своих тренировок.

Кто эти люди? Настало время познакомиться поближе.



Андрей Лукин

Андрей Лукин (FITNESS ONE Истра Мелоди)

– В детстве и юности я занимался легкой атлетикой, штангой. А затем впервые осознанно я решил заняться спортом... в 50 лет. Пришел в клуб **FITNESS ONE Истра Мелоди** в сентябре 2016 года с фотографией Жан-Клода Ван Дамма: «Хочу быть таким, дайте мне строгого тренера».

Тренер Алина Владимировна Павлючук после тестирования моих возможностей предложила мне нагрузки как для 30-летнего парня! Сейчас Алина Владимировна в декретном отпуске, и я уже почти год продолжаю заниматься с тренерами Дмитрием и Кариной Тарасовыми. С ними сделали акцент на развитие мышц груди. И результат не заставил себя долго ждать!

Я очень энергичный и амбициозный человек. К сожалению, пока не все планы удалось реализовать... Мне 52 года. Нет времени раскачиваться! Прямо сейчас готовлюсь к турниру по бодифитнесу. Мне нужно занять первое место! Попасть на обложку журнала! А еще хочу получить роль в кино!

Полное интервью Андрея читайте на 1-й полосе.

Елизавета Гергелюк (FITNESS ONE Истра Мелоди)

– В фитнес я пришла относительно недавно за компанию с друзьями. Последние 10 месяцев занималась в любимом клубе **FITNESS ONE Истра Мелоди**, и вот впервые решила попробовать свои силы в подобном турнире.

У меня есть конкретная цель – максимально возможное развитие своего мышечного потенциала. На вопрос «на кого вы хотели бы быть похожи», я бы ответила: «На лучшую версию себя». Среди известных спортсменов мне больше импонирует Мария Шарапова. Помимо регулярных занятий спортом мне очень нравятся танцы.

Мой тренер Анна Вотинцева, друзья и родные активно поддерживают и будут болеть за меня. Постараюсь оправдать их самые смелые ожидания!



Елизавета Гергелюк

Анастасия Козьменко (FITNESS ONE Истра Мелоди)

– У меня всегда были хорошие спортивные данные, которым прежде, к сожалению, я не уделяла должного внимания. Занималась спортом лишь время от времени, когда хотела похудеть.

Сейчас же спортзал заменил мне психотерапевта – спорт отлично прочищает мозг, ведь согласитесь: невозможно ни о чем грустить во время фитнеса! К тому же я получаю огромное удовольствие от самих тренировок, от того, что каждый раз испытываю свое тело на пределе возможностей и становлюсь чуть сильнее, чуть выносливее и конечно красивее!

Очень приятно, когда люди замечают результаты моих тренировок, и конечно мне самой нравится видеть позитивные изменения!

У меня нет фанатичных устремлений к «сильнее, выше, быстрее», главная спортивная цель – не останавливаться на достигнутом, не прекращать занятий спортом!

В чемпионатах по бодифитнесу никогда участия не принимала, но не хочу быть просто зрителем, постараюсь показать свой максимум!



Анастасия Козьменко



Алексей Щепачков

Алексей Щепачков (FITNESS ONE Новая Рига)

– Чемпионат по бодифитнесу будет для меня своеобразным дебютом, ведь до этого я не принимал участия в таких турнирах. Стаж тренировок у меня относительно небольшой, всего один год.

Впрочем, со спортом дружил всегда, занимался разными видами: бегом, триатлоном, альпинизмом, лыжами...

В фитнес пришел около двух лет назад, после того как в марте 2017 года случился неприятный инцидент: перелом ноги. Благодаря занятиям не только полностью восстановился, а можно сказать, замахнулся на новые результаты: хочу достичь серьезного, профессионального уровня в фитнесе и, возможно, даже дорасти до тренерской деятельности.

В настоящий момент я работаю инженером, и фитнес делает мою жизнь более интересной и яркой.

К соревнованиям готовлюсь самостоятельно. Другими словами, мой тренер, главный мотиватор и наставник – я сам!

Участие в таком турнире – это отличная возможность, что называется, и людей посмотреть, и себя показать!

Венера Серова (FITNESS ONE Новая Рига)

– Мне всегда нравилось вести активный образ жизни. С удовольствием участвовала в различных спортивных мероприятиях и до сих пор стараюсь не упускать возможности выйти на старт в беговой сезон.

Построением красивого тела активно занимаюсь последние пять лет. Хочу сохранить стройную, спортивную фигуру на долгие годы.

Ценю спорт за то, что он дисциплинирует и помогает добиваться хороших результатов и в других сферах моей жизнедеятельности. К слову, мое дело – интернет-магазин спортивной одежды – также тесно связано с физической культурой.

Люблю проводить время с семьей. Но не на диване! Мы стараемся организовать активный отдых вместе с детьми, чтобы привить им любовь к спорту с раннего возраста.

Отношу себя к творческим личностям: люблю рисовать, интересуюсь медициной, мечтаю создать мобильное приложение для фитнеса. У меня нет кумиров, но очень нравится фитнес-модель Оксана Гришина. Ее увлечение музыкой и актерской игрой помогает ей воплощать незабываемые образы на сцене во время соревнований. Есть чему поучиться!



Венера Серова



Виктор Хламов

Виктор Хламов (DDX Fitness)

– Мой товарищ позвал меня заниматься в фитнес-клуб за компанию. Когда я вошел в зал, сразу понял: «Мое». Так получилось, что этот тяжелый спорт мне понравился. Настолько, что постепенно я стал тренировать не только себя, но и других. Захотелось развиваться профессионально: прошел обучение и получил сертификат «Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу».

Помимо спорта, я выбираю активный образ жизни: походы с детьми, сплавы по горным рекам.

На соревнованиях хочу занять призовое место, но я выйду на сцену не ради награды, а ради себя. Хочется испытать себя, ведь опыт, каким бы он ни был, – бесценен.

Считаю, что турнир «Эстетика тела» по бодифитнесу – это отличный праздник спорта и одновременно – мощный стимул к дальнейшей работе над собой.

Ирина Терехина (DDX Fitness)

– Можно сказать, что в фитнес я пришла случайно. Друг предложил пойти в зал познакомиться, и мне понравилось. Сейчас фитнес – в моем расписании на каждый день, отличаются только тренировки. Результатами я довольна, но чем больше занимаешься, тем больше требований к себе предъявляешь.

Без движения не мыслю ни минуты своей жизни, поэтому и хобби у меня соответствующие: спорт и путешествия.

Моя сфера деятельности – социально-культурный сервис и туризм, а вторая профессия – менеджмент в торговле.

Цели на турнир? Люблю быть в тонусе, а соревнования – отличная мотивация! Несмотря на небольшой стаж тренировок, у меня серьезные задачи: быть в отличной физической форме, и... стать лучшей на турнире «Эстетика тела»!

Кроме того, у меня персональная «армия болельщиков», ведь я мама троих детей.



Ирина Терехина

Светлана Ивлева (DDX Fitness)

– В фитнес меня привели любовь к себе и здоровому образу жизни. Я домохозяйка, хожу в клуб как на работу) Начала заниматься всего год назад, но на сегодняшний день ежедневное посещение клуба DDX Fitness превратилось в хорошую привычку.

Не могу сказать, что среди известных спортсменов у меня есть кумиры, но хотела бы отметить мастера спорта по бодибилдингу, фитнес-модель Дениса Гусева. Он вошел в мировую историю спорта как первый россиянин, выигравший Pro League и Arnold Classic Europe. Большой молодец, его пример вдохновляет.

Вместе с тренером Юлией Калашниковой мы шаг за шагом идем к новым целям. Участием в турнире «Эстетика тела» ограничиваться не хочу, в планах – побороться за победу в Открытом кубке Москвы и Московской области по бодибилдингу в номинации «Фитнес-бикини». А пока – настраиваюсь на победу!



Светлана Ивлева

Дмитрий Путьлин (DDX Fitness)

– В основном я тренируюсь самостоятельно. Меня сложно чем-то удивить, поскольку занимаюсь уже 25 лет. Так или иначе, со спортом связана значительная часть моей жизни. Рад, что могу делиться наработанным опытом с другими людьми: читаю лекции и провожу вебинары по методикам выполнения упражнений и правильному питанию. Можно сказать, что я стал довольно известным блогером со своей аудиторией по теме фитнеса.

Даже личное хобби – электронная музыка – и то привело меня к большому спорту: на Олимпиаде в Сочи мне выпала честь быть музыкальным директором.

У меня нет кумиров, но в молодости, конечно, нравился Арнольд Шварценеггер.

Уверен, что соревнования придают дополнительную мотивацию тренироваться более структурированно и преданно.

Хочу победить! Если человек стремится с раннего детства побеждать (в спортивных соревнованиях, в конкурсах, олимпиадах), то к моменту взросления у него уже будет выработано стремление к победе: в спорте, в карьере. Стремление к победе приносит только пользу!



Дмитрий Путьлин

Екатерина Чернышова (DDX Fitness)

– Мой путь в спорте начался в детстве. Сначала были балетные танцы, затем дзюдо. После окончания школы нужно было найти себя, дело своей жизни. Таким призванием стали Вооруженные Силы Российской Федерации. И я до сих пор с большой гордостью служу в Армии России.

После длительного перерыва я вновь пришла в спортивный зал. Как и многие новички, я начала с тренировок в рамках групповых программ клуба, затем, постепенно увеличивая нагрузки, перешла на силовые тренажеры.

Как знать, возможно, после турнира «Эстетика тела» попробую свои силы и в Открытом кубке Москвы по бодибилдингу в категории «Фитнес-бикини».

Прежде в турнирах по бодифитнесу я никогда участия не принимала, но что такое турнирная борьба, знаю не понаслышке благодаря увлечению дзюдо. Поэтому для меня важна победа, а не только участие!



Екатерина Чернышова

Кристина Сидорова (DDX Fitness)

– В фитнес я пришла за красивой фигурой. В 22 года я решила бороться с лишним весом. Сначала обратилась к видеоурокам и строгим диетам, затем начала заниматься с тренером. С тех пор любовь к фитнесу и спорту только растет.

Теперь мои хобби – графический дизайн, вязание и... ЖЕЛЕЗО! Я сама для себя – лучшая мотивация, и, когда смотрю на собственные результаты, мне хочется двигаться вперед.

Я – за всестороннее развитие, поэтому занятия спортом сочетаю с работой в таких направлениях деятельности, как реклама, маркетинг, PR и дизайн.

У меня нет кумира среди известных спортсменов. Можно сказать, что я пришла в фитнес за красивым телом. Моя основная спортивная цель – красивая фигура, но и от участия в профессиональном турнире в категории «Фитнес-бикини» я вряд ли откажусь. Как, впрочем, и от победы!



Кристина Сидорова



Никита Коробков

Никита Коробков (DDX Fitness)

– Впервые в зал меня привел брат, когда мне было 18 лет.

Мой стаж тренировок – четыре года, пора выходить на высокий уровень.

Можно сказать, я проникся духом соревнований и вряд ли ограничусь чемпионатом сети по бодифитнесу. Есть желание поднять планку еще выше и выступить на Открытом чемпионате Москвы в категории «Пляжный бодибилдинг».

Как таковых кумиров в этом виде спорта у меня нет, но мне нравятся результаты тренировок Улиссеса Уильямса, спортсмена, тренирующегося без употребления анаболических стероидов, набирающего мышечную массу с помощью интенсивных тренировок и правильного режима питания.

Под руководством тренера Александра Савушкина сейчас активно готовлюсь к турниру: работаю над отстающей группой мышц и учусь позировать. Увидимся на соревнованиях!

До начала турнира «Эстетика тела» осталось совсем немного времени, а пока вам предстоит выбрать, за кого из участников вы готовы отдать свой голос!

О подробностях мероприятия вы можете узнать на рецепции своего клуба.

Текст – Алексей Хамин

Афиша мероприятия «ЭСТЕТИКА ТЕЛА»

18:00	Торжественное открытие турнира
18:05	Бразильский карнавал «АРРИВА ШОУ»
18:10	ЭСТЕТИКА ТЕЛА мужчины 1-й раунд
18:20	Бразильский карнавал «АРРИВА ШОУ»
18:30	ЭСТЕТИКА ТЕЛА женщины 1-й раунд
18:50	Показательное выступление WFF - WBBF Russia НАЦИОНАЛЬНОЕ ФИТНЕС СОЕДИНЕНИЕ
18:55	Бразильский карнавал «АРРИВА ШОУ»
19:00	ЭСТЕТИКА ТЕЛА мужчины 2-й раунд
19:15	ЭСТЕТИКА ТЕЛА женщины 2-й раунд
19:25	Выступление кавер группы
19:45	Награждение ЭСТЕТИКА ТЕЛА - мужчины Награждение ЭСТЕТИКА ТЕЛА - женщины
60 минут	DJ SET!