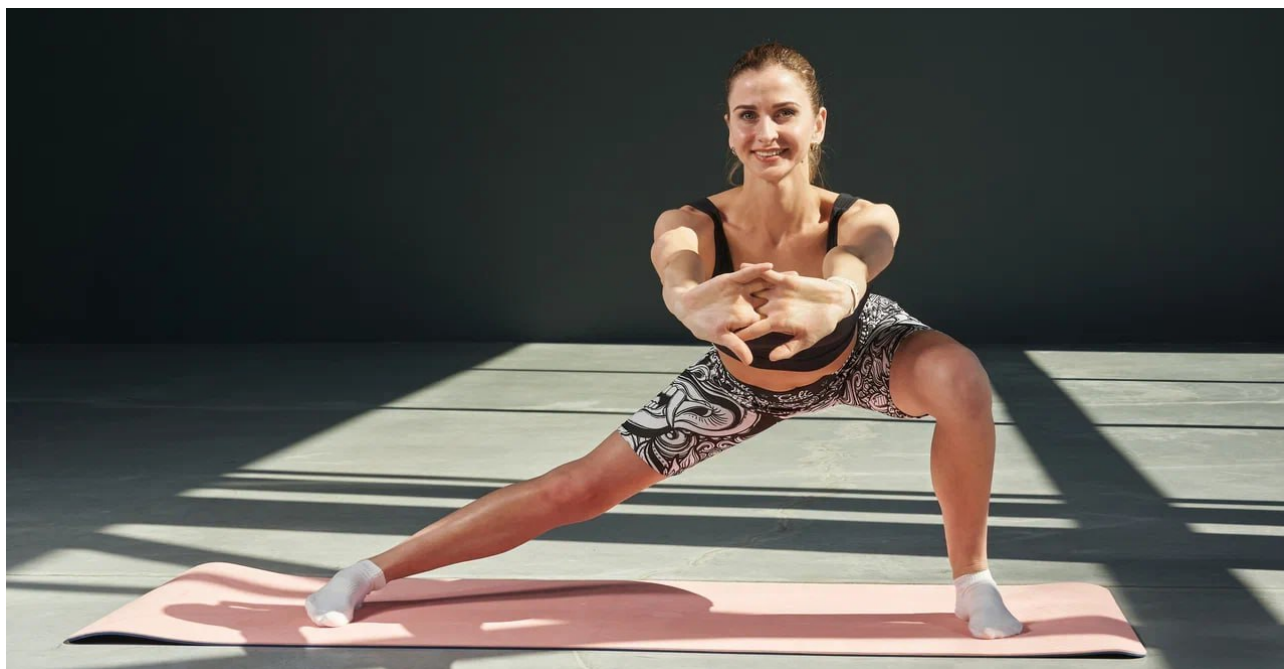


В Петербурге 26 сентября пройдет открытая тренировка с кардио, силовым блоком и пилатесом



Занятие в AlexArena проведет тренер FitStars Ольга Дерендеева-Куртова. Участники смогут попробовать сразу три направления и после тренировки задать вопросы тренеру.

26 сентября в AlexArena пройдет открытая тренировка FitStars под руководством Ольги Дерендеевой-Куртовой. В одном занятии объединят кардио, силовые упражнения и пилатес. Участие бесплатное, по предварительной регистрации.

Тренировка построена как последовательность трех разных по нагрузке блоков. Кардио будет отвечать за более динамичную часть занятия, силовые упражнения за работу с мышцами, а завершит программу блок пилатеса. Для участия не требуется специальной подготовки.

Событие приурочено к 40-летию Ольги Дерендеевой. Вместо отдельного праздничного мероприятия тренер решила собрать тех, кто занимается с ней онлайн, и провести встречу в привычном для себя формате — через тренировку. Присоединиться смогут и те, кто раньше не занимался с Ольгой или по платформе FitStars.

После занятия пройдет открытый блок вопросов и ответов. Участники смогут лично пообщаться с тренером и задать вопросы о физической активности, тренировочном процессе и занятиях в разных форматах.

Тренировка состоится 26 сентября в 14:30 в футбольном центре AlexArena по адресу: Санкт-Петербург, Газовая улица, 10Г. С собой необходимо взять коврик, воду и спортивную форму. На площадке можно будет переодеться.

Дата: 26 сентября 2026 года

Время: 14:30

Место: AlexArena, Санкт-Петербург, Газовая ул., 10Г

В программе: кардио, силовой блок, пилатес и вопросы тренеру

Тренер: Ольга Дерендеева

Участие: бесплатно, по предварительной регистрации

Регистрация: <https://clck.ru/3VxvWu>