



# Лилия Фёдорова

**Ведущий Фитнес-Тренер | Эксперт по Оздоровительным Программам |  
Основатель Фитнес-Студии “Со-Творение” в Москве**

+7-925-510-99-17 | fsl28@mail.com | Москва | <https://studia-sotvorenie.ru/>

## Профессиональный Профиль

Высококвалифицированный и преданный своему делу фитнес-профессионал с **30-летним непрерывным опытом** в индустрии (с 1994 г.). Основатель и идейный вдохновитель успешной сети фитнес-студий "Со-творение" (3 филиала). **Личный пример активного долголетия** (70 лет) и глубокая убежденность в том, что фитнес – ключ к здоровью, молодости и качеству жизни женщины на долгие годы.

Разработала и внедрила **авторскую, проверенную временем методику**, сфокусированную на оздоровлении, сохранении молодости и эстетике тела. Обладает уникальной способностью вовлекать в тренировочный процесс женщин любого возраста и уровня подготовки, **особенно тех, кто никогда ранее не занимался фитнесом**, основываясь на собственном опыте преодоления проблем со здоровьем через физическую активность.

Сочетает фундаментальные знания в области рекреативно-оздоровительной физкультуры (ГЦОЛИФК, курс проф. Селуянова, методика "Изотон") с высшим техническим образованием (МИХМ), что обеспечивает **системный, аналитический подход к разработке программ**. Постоянно совершенствует экспертизу через международные сертификации (BLACKROLL MFR Expert) и участие в конвенциях.

Создала **уникальную атмосферу поддержки и сообщества** в своих студиях, что привело к **исключительно высокой лояльности клиентов** ("от нас не уходят"). Ищет возможности применить свой богатый опыт, лидерские качества и глубокие знания для развития фитнес-проектов, ориентированных на здоровье и долгосрочные результаты.

**Моя личная Философия:** Я глубоко убеждена, что регулярная и осознанная физическая активность – ключ к сохранению здоровья, молодости и жизненной энергии в любом возрасте. Посвятила свою карьеру помощи женщинам в обретении силы, уверенности в себе, радости движения и улучшении качества жизни через фитнес, основываясь на собственном опыте и проверенной временем авторской методике.

## Ключевые Компетенции

- **Разработка и Адаптация Программ:** Авторские методики оздоровления и омоложения; "Изотон"; Пилатес; Йога; Калланетик; Функциональный тренинг; Адаптация для начинающих и разных возрастных групп.
- **Тренерская Экспертиза:** Персональный тренинг; Групповые программы (Шейпинг, Аэробика, Пилатес, Йога, Калланетик, Изотон, Фитбол, PortDeBras); Инструктор тренажерного зала; Миофасциальный релиз (BLACKROLL).
- **Бизнес и Управление:** Основание и управление сетью фитнес-студий (30 лет); Развитие бизнеса; Управление персоналом; Клиентский сервис; Стратегии удержания клиентов; Операционный менеджмент.
- **Консультирование и Мотивация:** Персональное консультирование по фитнесу и ЗОЖ; Создание мотивирующей и поддерживающей среды; Построение долгосрочных отношений с клиентами.
- **Образование и Развитие:** Непрерывное обучение (семинары, конвенции, курсы); Глубокие знания анатомии, физиологии, биомеханики; Интеграция научных подходов (метод Селуянова) в практику.

## Профессиональный Опыт

Основатель и Ведущий Тренер | Фитнес-студия "Со-творение" | Москва

1994 г. – Настоящее время (30 лет)

- Основала и развила сеть из трех успешных фитнес-студий с нуля, создав узнаваемый бренд и устойчивую бизнес-модель.
- Разработала, внедрила и лично ведет все тренировочные программы студии, основанные на авторской методике оздоровления и сохранения молодости.
- Обеспечила непрерывное ведение тренировок и персонального консультирования на протяжении 30 лет, демонстрируя владение широким спектром направлений (от классики до современных методик МФР).
- Сформировала уникальную корпоративную культуру и клиентский сервис, обеспечившие рекордно низкий отток клиентов и формирование лояльного сообщества.
- Успешно адаптировала программы для женщин без спортивного прошлого, помогая им интегрировать фитнес в жизнь и достигать значимых результатов в здоровье и самочувствии.
- Осуществляла полное операционное и стратегическое управление бизнесом.

## Образование и Сертификации

Период	Название	Организация
2017 г.	Международный эксперт по миофасциальному релизу (BLACKROLL Trainer)	BLACKROLL
Ежегодно	Участник Международных Фитнес-Конвенций	Различные
	Участник научной конференции «Кадровый менеджмент в индустрии фитнес-услуг»	

Период	Название	Организация
1994-2010 гг.	Сертификаты: Функциональный тренинг, Reebok Flexible Strength, Reebok Final Cuts, PortDeBras, Фитбол, Пилатес, Базовая аэробика	
2002 г.	Персональный тренер, Инструктор тренажерного зала	Академия Фитнеса
1994 г.	Курс по рекреативно-оздоровите льным формам ФК (проф. В.Н. Селуянов, методика «Изотон»)	ГЦОЛИФК
1976 г.	Высшее техническое образование (Инженер)	Московский Институт Химического Машиностроения (МИХМ)

## Рекомендации

Готова предоставить по запросу.