

## Самооборона и рукопашный бой



Минск, Беларусь

Вьет Во Дао клуб.

Уроки самообороны и рукопашного боя .

Эффективная методика, включающая как боевые техники так и практики, укрепляющие здоровье.

Под руководством опытного тренера Вы будете изучать:

Боевые техники:

- рукопашный бой (постановка ударов, бросков и заломов)
- самозащита при нападении и правила поведения в экстремальной ситуации
- женская самооборона (отдельной программой)
- работа с оружием и против вооруженного противника

Техники укрепления здоровья и раскрытия резервных возможностей

- развитие силы и укрепление тела
- акробатика и растяжка

- дыхательно- энергетические упражнения

- рекомендации по здоровому питанию, закаливание

Для быстрого и углубленного изучения отдельных дисциплин организуются семинары.

Обучение ведется по следующим направлениям:

- группа общего развития и начальной самообороны (для детей с 5 лет);
- школа эффективной самообороны и рукопашного боя (юноши и взрослые);
- женская самооборона;
- индивидуальные занятия по программе, составленной лично для Вас (для новичков и для тех, кто что то умеет).

Приходите!

Справки и запись по тел: (029)658-11-91

---

Цена: Договорная

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: --

**Воробей Владимир**

**029 658 11 91**