Смешанные единоборства, ММА, Грепплинг, Рукопашный бой для начинающих

Минск, Беларусь

ММА, ГРЭППЛИНГ, Рукопашный Бой
таиландский бокс 200метров от Гума, станция метро Купаловская, октябрьская)
вт. чт.18-00 сд. 12-30
вт. чт.19-30 сб.12-30
пн. ср. пт. 21-00

В нашем клубе вы можете овладеть ударной техникой рук и ног (коленом, локтем), бросковой техникой, борьба в партере, болевые приемы, приемы самообороны, с нуля. В зале: , турник, брусья, Татами , мешки, груши, макивары. К каждому индивидуальный подход тренера. Хорошая физическая нагрузка, поддержание физической формы. Каждый может выбрать нагрузку по желанию. Возможность участия в республиканских и международных соревнованиях .
Студентам и школьникам скидка 20%.

Занятие начинается с общей разминки, далее группа делится на две подгруппы, с каждой работает отдельный инструктор:
тех кто уже освоил базовую технику И может приступить к отработке в парах по заданию,
и тех кому требуется освоить базовую технику.
далее отработка, борцовской техники, отработка приемов и ситуаций самообороны, в конце заминка.

Цена: **350 000 Br**	Тип объявления: Услуги, предлагаю	Торг: уместен
сини алесь	**+375-29-7618963**	