СПОРТИВНОЕ САМБО

В "ШКОЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ЕДИНОБОРСТВ "УРАЛ"!

ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИРОВКИ! **НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ - 6 АВГУСТА**.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 8-17 лет (дети, юноши и девушки)

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ:

- общефизическая подготовка
- самостраховки
- броски, удержания и болевые приёмы
- борьба в стойке и партере

НАВЫКИ И КАЧЕСТВА:

- координация, ловкость, гибкость
- скорость, сила, выносливость
- дисциплина и уверенность в себе

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

ПРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА **БЕСПЛАТНО!**

ГРУППА "УРАЛ-САМБО" В КОНТАКТЕ

