«МИКС»

Приглашаем на тренировки по смешанным единоборствам, АРБ, рукопашному бою для детей и взрослых в Челябинске!

"Микс" - проект Школы Отечественных единоборств "Урал"



Программа подготовки:

- Общефизическая подготовка
- Техника ударов руками и ногами
- Техника бросков и самостраховок
- Болевые и удушающие приемы
- Полноконтактные тренировочные поединки

- Рукопашный бой
- Армейский рукопашный бой (АРБ)
- Всестилевое каратэ (контакт в средствах защиты)
- Универсальный бой
- Комбат Самооборона
- Спортивный миксфайт





Место проведения занятий Расписание и стоимость занятий Необходимо для записи в группы Наша группа В Контакте