

## Самооборона експрес – курс!



Київ, Україна

Експрес - курс по самообороне. Приглашаем Вас в группу экспрес - курса по самообороне. Для того чтобы защитить себя, не обязательно изучать все техники боевых искусств. Достаточно знать основы и быть готовым действовать. Пройдя курс, Вы научитесь: распознавать и избегать опасных ситуаций, а попав в них - правильно и уверенно действовать. Полученные знания помогут Вам сбить с толку агрессора, освободиться от захвата, провести контратаку и обезвредить противника или выиграть время для того, чтобы убежать, сохранив свою жизнь и здоровье.

Курс обучения состоит из: ударной, бросковой и болевой техники, а также психологической подготовки.

Продолжительность курса: 8 занятий в месяц. Место проведения: метро Золотые ворота (детальная информация уточняется с тренером) Запись по телефону указанному в объявлении.

---

Price: **500 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: --

**Виктор Виктор**

**0507129813**

**Киевская область, Киев**