

## Микс Файт (ММА), г. Киев



Київ, Україна

Центр боевых искусств "Колизей" проводит набор всех желающих в группы по Микс Файту.

Занятия по по Микс Файту сочетают в себе техники дзюдо, самбо, муай тай, кикбоксинга и т.д. Вы получаете: навыки самообороны, упругое и рельефное тело в короткие сроки. Длительность тренировки 1, 5 часа.

В программе тренировок:

- Разминка, растяжка
- Постановка ударов;
- Совершенствование ударной техники;
- Работа со снарядами;
- Работа над техникой в партере (умение выкручиваться в положении лёжа, когда вас бросили, или сбили с ног);
- Грамотное сочетание ударной техники с бросками и партером;
- Спарринги, где вы сможете применить на деле все полученные знания и умения

### ВНИМАНИЕ!!!

Групповые занятия проводятся для взрослых и подростков. С детьми работают исключительно индивидуально, с целью эффективного обучения.

Так же существует возможность персональных тренировок по данному направлению

Клуб начинает свою работу с Августа 2015 (01.08.2015)

Расписание:

Вт. 19:00-20:30

Чт. 19:00-20:30

Сб. 11:30-13:00

Тел. (098)333-86-86

---

Price: **500 \$**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонує

Торг: неуместеннеуместен

**Цыганок Андрей**

**(098)333-86-86**

**пр-т 40-летия Октября 6**