

## Арнис – Эскрима.



- Боевое искусство на основе традиционных филиппинских стилей.

- Работа с оружием : палка , мачетэ , нож , шест , керамбит (в одиночном и парном варианте).

- Рукопашный бой на основе работы с оружием(руки , ноги , локти , колени + борьба)

- Прикладная физическая подготовка (увеличение силы , подвижности , ловкости , координации и других качеств бойца).

Место проведения занятий – Астрономический бастион

Гвардейский проспект 22

Телефон для справок - 89622669294