

Самооборона для женщин.



- Курс самообороны: начальный - 2 месяца
продвинутый - 4 месяца.

- Простые и эффективные приёмы самозащиты на основе айкидо и русских боевых искусств
- Использование подручных предметов для защиты.
- Тактика и стратегия самозащиты.
- Прикладная физическая подготовка(увеличение силы , подвижности , ловкости , координации и других качеств).
- Возможно индивидуальное обучение и занятия в группах.

Место проведения занятий – Астрономический бастион
Гвардейский проспект 22

Телефон для справок – 89622669294

