

## Русский рукопашный бой (индивид. тренировки)



Херсон, Україна

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ по русскому рукопашному бою ("Русский стиль") и гражданской самообороне!

Каждый человек уникален и неповторим, и всё, чем мы занимаемся, должно подчеркивать нашу индивидуальность, усиливать сильные стороны и развивать слабые.

Отныне у Вас появился шанс обучиться отечественному боевому искусству в ключе индивидуальных тренировок.

Здесь Вас научат:

- ☒ Самостраховочным элементам падения (как то с велосипеда или в лед), а также кувырмам (с возвышенности, через препятствие и т.д.);
- ☒ Самообороне в рукопашной схватке «один на один» и против группы нападающих;
- ☒ Ведению боя с помощью подручных средств (книга, палка, сумка, ключи, зонт и т.д.);
- ☒ Держать оборону в сложных условиях (темный подъезд, лифт, гололёд, ограниченная функциональность, плохое самочувствие и т.д.)

А также:

- ☒ Укрепите свое физическое и психическое здоровье;
- ☒ Сможете постоять за себя, своих родных и близких.

Преимущество индивидуальных занятий:

- Гибкий график тренировок (тренировки проходят в удобное для Вас время);
- Индивидуальный подход (программа занятий строиться с учетом Вашей уникальной конституции, психотипа, состояния здоровья и возраста);
- Максимальная эффективность (персональные тренировки на порядок выше занятия в группе. С первых же дней занятий Вы начинаете выполнять все движения более осознанно и качественно);
- Возможность заниматься с кем-то из друзей или членов семьи (до 3-х человек);
- после тренировки (по желанию) Вас ожидает легкий 10-минутный массаж;

Тренировки могут посещать как парни, так и девушки.

КОНТАКТЫ:

тел.: (050) 933 56 73 (Артём)

e-mail: artrudenko2012@ukr.net

vkontakte: <http://vk.com/art.rudenko>

