

## В центре «Кентавр» открыт набор в секции

30.08.2016



Администрация спортивно-досугового центра «Кентавр» открыла набор в секции по рукопашному бою и смешанным единоборствам. Занятия предназначены для детей в возрасте от 6 и старше.

Новый сезон стартует с 5 сентября. Занятия будут проходить три раза в неделю. Уровень подготовки не имеет значения.

В секции по рукопашному бою предусмотрены две группы: группа начальной подготовки для детей от 6 лет и учебно-тренировочная группа для детей от 10 лет и старше.

— В группе начальной подготовки мы будем разучивать элементы единоборств, основы акробатики, ОФП, технику нанесения ударов, самостраховку при падении, развивать ловкость и силу. В учебно-тренировочной группе уже будут спарринги, а также разучивание приемов и бросков, — пояснил руководитель секции, мастер спорта по армейскому рукопашному бою Алексей Тарасов.

Секция смешанных единоборств предназначена для подростков в возрасте от 16 лет. На занятиях будет проходить обучение ударной и борцовской технике.

Для допуска к занятиям необходима медицинская справка. Тренировки будут проходить по адресу: улица Пришвина, д.12, корпус 2 на третьем этаже.

Задать любой интересующий вопрос, получить рекомендацию и записаться в секцию можно по телефону 8-926-322-26-73 — Алексей Тарасов. (аг)

---

Адрес страницы: <http://bibirevo.mos.ru/presscenter/news/detail/3641793.html>

---

[Управа района Бибирево](#)