



Единоборства

Командные виды

Триатлон

Другое

Бокс — это дорога победить себя: научиться боксу, стать сильным духом и телом, стать уверенным в себе, суметь постоять за себя и за тех, кто рядом!

Групповые и индивидуальные тренировки для любого уровня подготовки.

Один из самых динамичных и интересных видов спорта. Безопасен. Развивает все группы мышц, координацию, выносливость и уверенность в себе. Как и йога развивает мышцы спины, гибкость и укрепляет позвоночник. Популярен среди мужчин и женщин

Спортивная борьба — развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, а также является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости. Поэтому спортивная борьба является важным средством физического воспитания.