

# Зеленоград. Боевые искусства ушу.

Приглашаем  
детей от 6ти лет  
и  
взрослых  
в группы традиционного Китайского УШУ (кунгфу).

吴叔

Расписание занятий:  
дети  
подростки и взрослые  
все возраста

Вт, Чт с 18:00 до 19:00  
Вт, Чт с 19:00 до 20:30  
суб с 13:00 до 14:00

Директор - +7(916)124-59-49  
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



# Боевые искусства Зеленограда

Изучение УШУ – это возможность познакомиться с самым загадочным и древним боевым искусством.

- Занятия УШУ вовлекают в работу, множество групп мышц, которые задействуются одновременно, а выполнение движений комплексов постепенно повышает концентрацию внимания, развивает координацию движения, гибкость, силу и выносливость.
- Все это вместе оказывает положительное влияние на организм, гармонизирует физическое, психологическое и интеллектуальное развитие у детей.
- Улучшает физическое, психологическое состояние и повышает внутреннюю самооценку у взрослых.
- При этом тренировки по ушу характеризуются низкой травмоопасностью.

吴叔

Директор - +7(916)124-59-49  
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>





# Зеленоград. УШУ (Кунгфу).

## Цель занятий:

- гармоничное развитие тела, духа и разума;
- развитие внутренней дисциплинированности;
- контроль над собственными эмоциями;
- воспитание в себе духа бойца;
- повысить способность сосредотачивать внимание;
- улучшить способность усваивать информацию по различным направлениям.
- Развить гибкость, выносливость, подвижность и быстроту реакции

吴叔

Директор - +7(916)124-59-49  
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



# Зеленоград. УШУ (Кунгфу).

В ходе постоянных занятий  
будут освоены

- базовые стойки;
- ударные техники;
- техника выполнения захватов и освобождения от них;
- базовые комплексы УШУ;
- базовые принципы применения и неприменения силы ;
- самомассаж.
- основы дыхательной гимнастики (ЦИГУН)

吴叔

Директор - +7(916)124-59-49  
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>





# Зеленоград. Боевые искусства ушу.



吴叔

Расписание занятий:  
дети  
подростки и взрослые  
все возраста

Вт, Чт с 18:00 до 19:00  
Вт, Чт с 19:00 до 20:30  
суб с 13:00 до 14:00



Директор - +7(916)124-59-49  
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>

