Клуб Единоборств **"Combat Force Gym"** проводит набор всех желающих в группы по **MMA**.

Занятия по по **ММА** сочетают в себе техники **джиу-джитсу, самбо, муай тай, кикбоксинга** и т.д. Вы получаете: навыки самообороны, упругое и рельефное тело в короткие сроки.   Длительность тренировки 1,5 часа.

**В программе тренировок:**

**-** Разминка, растяжка

- Постановка ударов;

- Совершенствование ударной техники;

- Работа со снарядами;

- Работа над техникой в партере (элементы борьбы);

- Грамотное сочетание ударной техники с бросками и партером;

- Спарринги.

**Расписание:**

Пн. 08:00-09:30, 19:00-20:30

Ср. 08:00-09:30, 19:00-20:30

Пт. 08:00-09:30, 19:00-20:30

**ВНИМАНИЕ!!!**

*Так же существует возможность персональных тренировок по данному направлениию. График посещения формируется индивидуально.*

Тел. **(093)748-62-04, (098)078-49-05**

Сайт: **cfg-mma.kiev.ua**

**Ключевые слова:** боевые искусства, смешанные единоборства, MMA, микс файт, самооборона

г. Киев