

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

**В нашей школе открывается
новая спортивная секция для мальчиков и девочек**

«Основы самообороны»

Программа: основы самообороны с элементами джиу-джитсу и боевого самбо.

**Цель занятий: развитие ловкости, гибкости, уверенности в своих силах,
укрепление дисциплины.**



**Занятия проводит КМС по дзюдо и самбо, обладатель чёрного пояса,
3-го дана, опытный инструктор **Олег Сергеевич Стахеев.****

Расписание занятий: 13:45 – 15:00.

Запись в администрации школы или по электронной почте admin@gramota.com.