



8-916-124-59-49

Чем заняться и где заниматься в Зеленограде.

Хотелось бы рассказать о некоторых единоборствах, которые есть в центре Каллиста. Начнём с дзюдо. Динамичный, богатый на упражнения, где участвуют все группы мышц, олимпийский вид спорта. Спорт который в процессе тренировок очень много затрагивает вопросов самообороны. Придумали этот вид спорта в Японии, а сейчас развивают более 180 стран мира. Максимальная безопасность упражнений, заданий, приёмов позволяет заниматься детям уже с 3 лет, возрастным спортсменам, а так же хорошо подходит для девочек в качестве самообороны.

2015kallista.com



Что можно извлечь из дзюдо девочкам.

Хотелось бы обратить внимание на этот вид спорта девочек и девушек, а так же их мам. Дзюдо полностью подходит для вас. В дзюдо нет ударов. Оно не агрессивно, не развивает ярко выраженной мускулатуры, но одновременно развивает все возможные мышцы. Не меняет женственность, а самое главное дзюдо идеально подходит для развития навыков самообороны.

2015kallista.com



8-916-124-59-49





Какие ещё виды спорта есть в Каллисте для девочек и девушек из Зеленограда.

- **Начнём с каратэ.** Хороший, динамичный вид спорта. Сейчас в центре есть одна групп, где занимаются ребята и девочки от 7 до 12 лет.
- **Смешанные единоборства.** Единоборства, где есть смесь ударов и борьбы. Пока занимаются только юноши от 15 лет и старше. Хотя девушки были тоже на занятиях.
- **Джиу-джитсу.** Единоборство похожее на дзюдо но методика и техника преподавания другие. Занимаются в основном мужчины от 18 лет и старше.
- **Кикбоксинг.** Смесь ударов руками и ногами. Группа объединяет мальчиков и девочек от 10 до 15 лет.
- **Дзюдо.** Борьба без ударов. Сейчас есть 6 групп. Девочки тренируются вместе с мальчиками. Возраст занимающихся от 3 до 16 лет.
- **Боевое самбо.** Смесь борьбы, рукопашного боя, ударной техники и активной самообороны. Есть одна группа. Занимаются подростки от 15 лет и взрослые. Девушек пока в группе нет.
- **Ушу.** Китайское боевое искусство. Сейчас есть одна группа в которой занимаются мальчики и девочки от 7 до 12 лет.

2015kallista.com

8-916-124-59-49





Открытие нового отделения Акробатический танец

Какие ещё виды спорта есть в Каллисте для девочек и девушек из Зеленограда.

Если вас не интересуют боевые искусства то в центре есть занятия для девочек художественной гимнастикой и акробатическим танцем. Акробатический танец - новое для России направление, ему всего 20 лет, стремительно развивающееся за счёт зрелищности и сложности, ведь этот вид вобрал в себя все самое лучшее: акробатику, растяжку, танец! Соревнования проходят в нескольких номинациях - соло, пара/дуэт / малая/ большая группа.

8-916-124-59-49

2015kallista.com