

## Бесплатная секция ГИРЕВОГО СПОРТА

Бесплатная секция гиревого спорта от ГБУ "ЦФКиС ЮЗАО" для всех желающих. Спортивный зал находится в бассейне "Гармония" на втором этаже, по адресу: ул.Саморы Машела, дом 6, корпус 4. Отличные условия для тренировок в небольшом оборудованном зале с мужскими и женскими раздевалками и душевыми кабинами. Есть в наличии необходимые тренажеры, штанги, гантели, уральские (чемпионские) гири 12,16,20,24,28,32 кг. С собой необходимо брать сменную обувь и спортивную форму. Постановка техники и исправление технических ошибок, рабочие методики развития силы выносливости и гибкости, работа на результат, выполнение спортивных разрядов и званий. Групповые тренировки проходят по расписанию:

Вторник 19:00-22:00

Четверг 19:00-22:00

Суббота 18:00-21:00

Для записи в секцию на первое занятие необходимо принести с собой копию паспорта с пропиской и справку от терапевта (о том что отсутствуют противопоказания к занятиям ГИРЕВЫМ СПОРТОМ).

Подробности по телефону: +7(964)725-56-34, а также ВКОНТАКТЕ [\[Владислав Митяшкин\]](#) - мастер спорта России по гиревому спорту.





