



Seminarium MMA & ZAPASY (pod MMA) w najlepszym klubie zapaśniczym stylu wolnego w Polsce – AKS Białogard

Treningi poprowadzi zawodnik MMA **ANZOR AZHIEV** (zawodnik KSW 7-0-2), razem z zawodnikami polskiej kadry narodowej z miejscowego klubu.

Zbigniew Baranowski (olimpijczyk z RIO), Patryk Dublinowski (III na Akademickich Mistrzostwach Świata), Krzysztof Bieńkowski (V na Mistrzostwach Europy) oraz gościnnie Sugako Viacheslav (Akademicki Mistrz Rosji)

Co będzie?

Na seminarium zaprezentowane zostaną techniki MMA i techniki zapasów pod MMA. Przedstawione będą kombinacje uderzeń, rzuty, zejścia do nóg i chwytów kończące walkę. Wszystkie elementy, które można wykorzystać w starciach mieszanych sztuk walki.

Film promocyjny:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bisy4G80iqM>

TERMIN 18-19.05.2018

18.05.2018

Piątek: trening godz. 18:00

19.05.2018

Sobota: pierwszy trening godz. 11: 00, drugi godz. 18:00

Koszt treningów (1 osoba):

Całość (3 treningi) na miejscu: 200zł

Wcześniejszy przelew za 3 treningi: 150zł

Jeden trening: 70zł

Nocleg i wyżywienie.

Nocleg z pełnym wyżywieniem (kolacja, śniadanie, obiad 130zł) dodatkowa kolacja 15zł po zakończeniu seminarium.

Zgłaszanie udziału i noclegu w seminarium proszę wysłać na e-maila: kontakt@aks-bialogard.pl, **proszę dopisać swój numer telefonu!**

Przelewy proszę wysłać na konto klub AKS Białogard

z dopiskiem: Seminarium MMA

Nr konta: 43 8562 0007 0000 1485 2000 0010

Kontakt:

Radosław Dublinowski +48 888 052 684 (Polska)

Sugako Viacheslav +48 576 796 618 (Rosja)

Projekt wspiera:

Akademia Zapasów Yusupa Abdusalamova

<https://www.facebook.com/Akademia-Zapas%C3%B3w-Yusupa-Abdusalamova-980879978749742/>

BOSIR

<http://www.sport.bialogard.info/>