

Открытая тренировка по ушу вместе с тренером Дмитрием Скрыбиковым. Перед тренировкой пройдёт показательное выступление учеников «Байкальской лиги ушу».

Дата: 10 июля 2021 года, суббота, 12:00. Место: остров Юность. Контакты: **8 903 061-16-20** .

Ушу — это гимнастические упражнения, являющиеся основой как физического, так и духовного совершенствования. Тренировка представляет собой комплекс упражнений, включающих в себя физическую и дыхательную практику, исключая духовную и медитативную. Она направлена на достижение гибкости, развитие мышц и суставов, поддержание выносливости и оздоровление организма — а значит, подходит для любого возраста.

Участие бесплатное. Регистрация открыта на сайте www.zelfi.ru .