



Всероссийская зарядка – здоровье в порядке

Сегодня, 29 февраля, в Донбасской национальной академии строительства и архитектуры состоялась открытая тренировка по ММА с элементами ударной техники бокса и тхэквондо для всех желающих. Мероприятие прошло в рамках акции «Марафон здорового образа жизни». Тренерами студентов стали кандидат в мастера спорта Тарас Иванович Кулик и инструктор по рукопашному бою Александр Владимирович Якименко.

Наши активисты смогли не только изучить и отработать технику ударов, но и попробовать испытать себя на силовых тренажёрах.

По словам студентов, тренировка прошла в атмосфере азарта и ощущения наполненности энергией и энтузиазмом, которые дарит физическая активность.





