

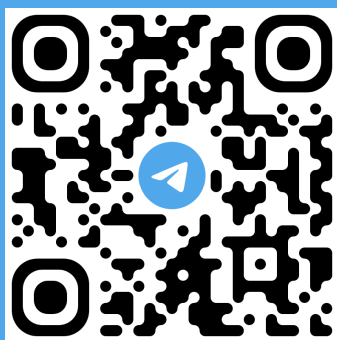
# Бразильское джиу-джитсу для взрослых и детей от 4-х лет

Тренер коричневый пояс от Kristian Cestaro, победитель турниров IBJJF, AJP и ACBJJ, опыт работы с детьми более 5 лет, ученики победители и призеры открытых всероссийских соревнований.

Специальная программа для новичков любого уровня подготовки, позволяющая в кратчайшие сроки влиться в ВJJ комьюнити и по желанию адаптироваться к соревнованиям.

Приглашаем на бесплатную пробную тренировку! Дружная команда учеников и родителей! Запись по телефону:

**+79999850220**



[bjjmoskovsky.ru](http://bjjmoskovsky.ru)



# Грэпплинг Бразильское джиу-джитсу (Brazilian Jiu-Jitsu или BJJ)

Спарринги на каждой тренировке разовьют силу и выносливость

BJJ - шахматы на ковре. Многообразие техник делает борьбу увлекательной

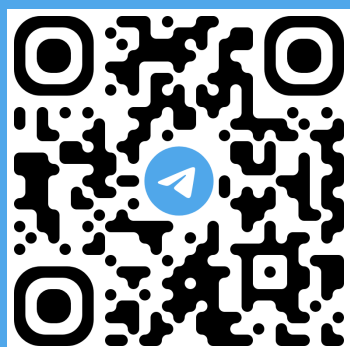
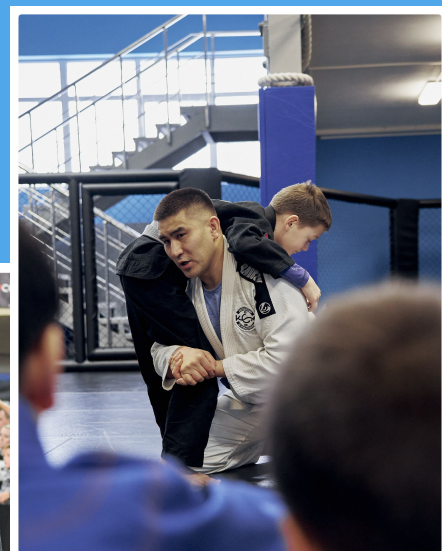
BJJ менее травмоопасна, чем традиционные виды борьбы (самбо, дзюдо, вольная борьба)

Эффективность борьбы подтверждают бойцы MMA, изучающие BJJ

Самое быстрорастущее по популярности единоборство в мире

Специальные упражнения BJJ улучшают координацию и гибкость

**+79999850220**



[bjjmoskovsky.ru](http://bjjmoskovsky.ru)