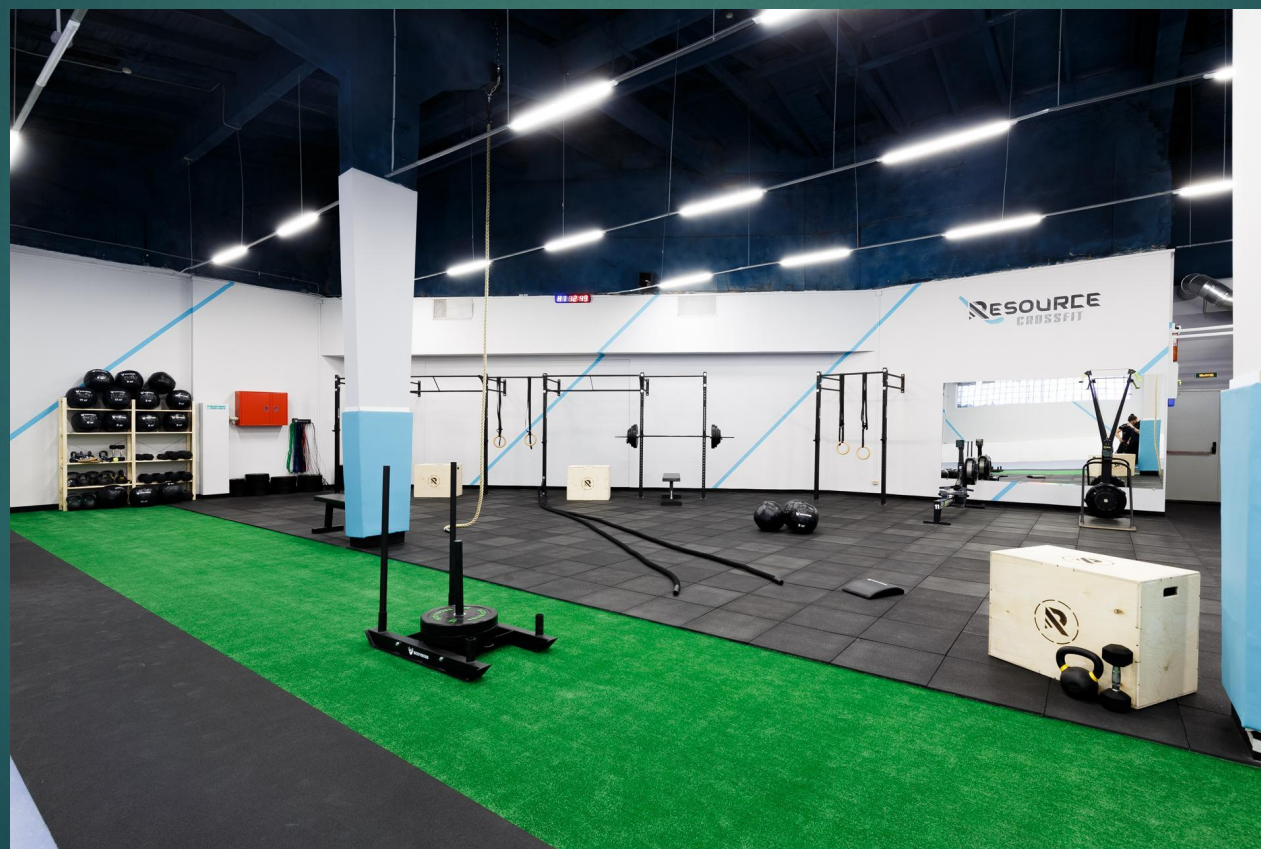




Центр  
единоборств  
и кроссфита  
«Resource»

Просторный оборудованный зал для подготовки настоящих борцов и любителей силовых функциональных тренировок.



# СПОРТИВНЫЕ ЗОНЫ:

Наш центр включает в себя две основные спортивные площадки:

- ▶ Зона единоборств
- ▶ Зона кроссфита



Зона кроссфита



Зона единоборств

# Услуги центра:

- ▶ **Бразильское Джиу-Джитсу**

Бразильское джиу-джитсу (порт. Jiu-Jitsu Brasileiro) — боевое искусство и международное спортивное единоборство, основой которого является борьба в партере, а также болевые и удушающие приёмы.

- ▶ **ММА**

Смешанные боевые искусства (также ММА — от англ. Mixed martial arts) — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств.

- ▶ **Рукопашный бой с ножом**

Танто-Дзюцу – спортивно-прикладной раздел рукопашного боя с ножом.

- ▶ **ОФП**

Многие спортивные секции, школы боевых искусств и спортивные клубы в СПб не дают достаточной физической нагрузки для ребенка, поэтому тренерский состав "Resource" уделяет особое внимание данным упражнениям.

- ▶ **CrossFit**

Тренерский состав «Resource» проводит вводные курсы для новичков «ON-RAMP», затем полноценные кроссфит занятия. Центр имеет специальные тренажеры для занятий кроссфитом, а именно «сани», «гребля», «лыжи».

Так же имеется специальное покрытие из искусственной травы для правильного выполнения некоторых упражнений.

- ▶ **Силовая подготовка**

Силовая нагрузка на мышцы. Необходимый атрибут для спортсмена.

- ▶ **Тяжелая атлетика**

Наш тренажерный зал оснащен всей необходимой атрибутикой для силовых тренировок: гантели, штанги и т.д.

# Преимущества центра:

- ▶ групповые тренировки
- ▶ индивидуальный подход к каждому спортсмену
- ▶ 2 минуты от метро Чкаловская
- ▶ мастер-классы от лучших спортсменов центра
- ▶ бесплатный Wi-Fi
- ▶ спортивное питание
- ▶ тренажерный зал

# Тренерский СОСТАВ

**Мухин Артем Павлович**

**Старший тренер сборной  
России по джиу-джитсу**

**МСМК по Самбо, черный пояс  
по Дзюдо, черный пояс по  
Бразильскому джиу-джитсу**

**1-ый дан по спортивному  
джиу-джитсу.**

**Тренерский стаж – 25 лет.**





ГРУППОВЫЕ И ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ОТ ВЛАДИМИРА  
СКУИНЬША ЧЕМПИОНА ЕВРОПЫ  
ПО ВЕРСИИ IBJJF

ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА КЛУБА

**ДЖИУ-ДЖИТСУ**

## Тренерский состав

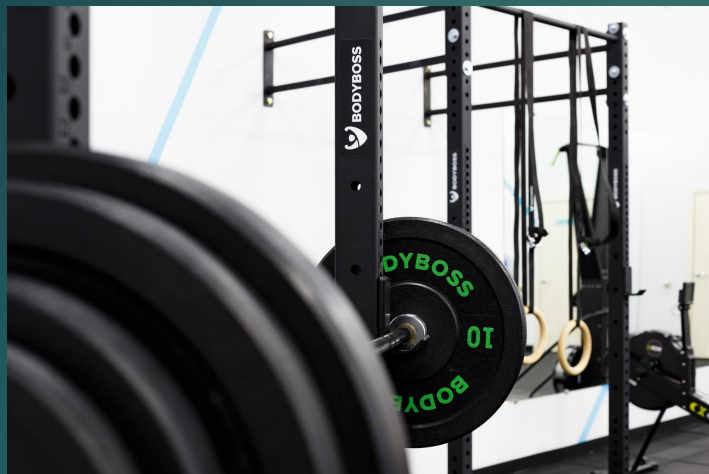
Пурпурный пояс по  
бразильскому Джиу-Джитсу

Черный пояс 3 Дан по боевому  
Каратэ

Абсолютный чемпион по  
полноконтактному  
рукопашному бою с ножом

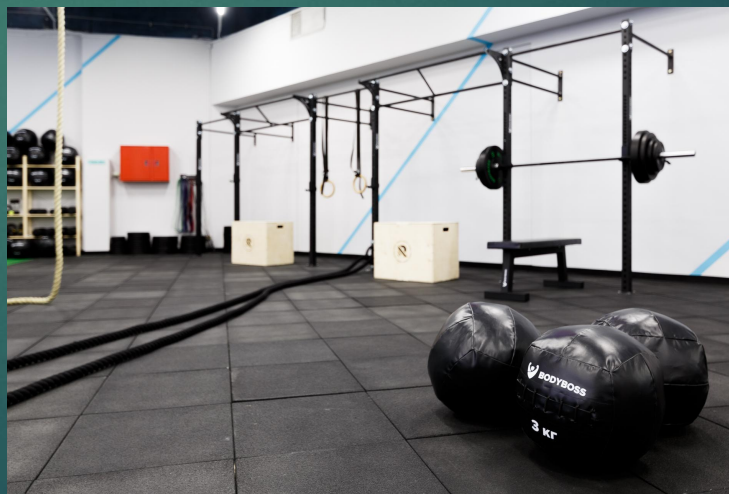
Тренерский стаж – 20 лет

# Оборудование и залы:





# Оборудование и залы:



# Тренировки:



# Рады видеть Вас!

Тел: +7 (812) 401-65-53

e-mail: [centresourcespb@gmail.com](mailto:centresourcespb@gmail.com)

<http://resourcespb.ru/>

Адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Ораниенбаумская, 25

Вконтакте: <https://vk.com/resourcespb>

Instagram: @resource\_spb