

深圳散打培训教学，成人散打培训价格信息，深圳德修专业散打武馆

产品名称	深圳散打培训教学，成人散打培训价格信息，深圳德修专业散打武馆
公司名称	深圳市德修武术馆
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	深圳深圳市福田区八卦二路536栋东2楼
联系电话	86-075582267888 15817360845

产品详情

深圳散打培训教学，成人散打培训价格信息，深圳德修专业散打武馆。学习散打能起到强身，健身，防身，减肥，肌肉强壮的作用，三个月能让自己掌握散打的简单动作，身体素质得到进步，全身的灵活度有明显的提高，减肥效果得到显著，从此懂得防身。三个月内容：1.

学习散打基本功，（压腿，踢腿，协调动作，散打格斗式等）2.

学习散打基本拳法动作（左直拳，右直拳，左摆拳，右摆拳）3.

学习散打基本腿法动作（左低鞭腿，右低鞭腿）4. 学习散打的素质与体能练习