



**Отделение спортивного совершенствования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Место занятий: в тренажерном зале Ворошилова, 22 А

Дни недели: понедельник, среда, пятница.

Время: с 17.00-19.00

Секция позиционируется, как дополнительные занятия студентов для повышения уровня здоровья.

Упражнения с гирями просты и доступны, осваиваются легко и быстро.

В процессе занятий у студентов группы воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, работоспособность, формируется осанка и красивое телосложение.

Тренер,
к.п.н., доцент

Максим Александрович Родин