

PARKOUR Y ACROBACIAS

I.E.S CARMEN CONDE





El Parkour es una disciplina basada en las capacidades motrices del individuo

El objetivo es poder desplazarse por cualquier entorno de la manera mas eficaz posible

BENEFICIOS



- ❖ Recupera la movilidad humana natural.
- ❖ Trabajo muscular completo.
- ❖ Potencia muscular.
- ❖ Resistencia cardiovascular.
- ❖ Desarrollo de la habilidad y destreza corporal.
- ❖ Mejora de la condición física.
- ❖ Entrenamiento del equilibrio.
- ❖ Mejora la coordinación y la motricidad.



OBJETIVOS:

- ❖ El desarrollo progresivo de la capacidad física
- ❖ La mejora de la autoconfianza
- ❖ La superación del miedo y barreras psicológicas

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



EN GRUPOS DE ENTRE 10 Y 15 ALUMNOS

PROGRAMAS CON UN MISMO ENTRENADOR

EN LAS INSTALACIONES DEL PROPIO CENTRO, A LAS QUE SE DESPLAZAN
NUESTROS ENTRENADORES

SALIDAS PROGRAMADAS PARA ENTRENAMIENTO EN CALLE

TALLERES DE ACROBACIAS Y ARTE DEL DESPLAZAMIENTO

APRENDIZAJE PROGRESIVO E INDIVIDUAL DE CADA ALUMNO ,DE LA
MANERA MÁS SEGURA

INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIONES enviando email a:

free3movement@gmail.com

(indicando nombre del alumno/nombre del tutor/a y fecha de nacimiento)



699 989 487