

PARKOUR Y ACROBACIAS



Actividad deportiva para todas las edades





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

¿Quién puede hacer parkour?



- ❖ GENTE JOVEN Y ADULTA
- ❖ EDAD MÍNIMA 5 AÑOS
- ❖ CLASES MIXTAS

Grupo A	Grupo B	Grupo C
5-8 años	8-13 años	13-18 + años
Mixto	Mixto	Mixto





ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



EN GRUPOS DE ENTRE 5 Y 20 ALUMNOS

CLASES DE 1 A 3 VECES POR SEMANA

PROGRAMAS CON UN MISMO ENTRENADOR

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

LLEVAMOS EL MATERIAL NECESARIO

¡OFRECEMOS UNA PRIMERA CLASE DE PRUEBA!

FREE MOVEMENT

Expertos en parkour, acrobacia y escalada



SERVICIOS

- Actividades extraescolares
- Clases individuales y grupales
- Eventos deportivos
- Material especializado
- Campamentos

CONTACTO

 free3movement@gmail.com

 @free3movement

 +34 699 989 487

 Comunidad de Madrid

