



ACTIVIDADES

AMPA 2017-18

PARKOUR



¿QUÉ ES EL PARKOUR?

El parkour (el arte del desplazamiento) es ante todo una actividad física centrada en la capacidad motriz del individuo. Esta actividad es apta para todo tipo de personas indistintamente de su edad, género, forma física. Cada uno trabaja con su cuerpo, con sus posibilidades, y lleva su entrenamiento tan lejos como quiera llevarlo. Si no estás en forma, el parkour puede ayudarte a estarlo y a mantener un entrenamiento físico constante y totalmente funcional.

Es necesario un correcto acondicionamiento para proteger y preparar el cuerpo para los saltos y recepciones de todo tipo de movimientos, por lo que al comienzo de la práctica es importante entrenar las técnicas desarrolladas intentando asimilarlas correctamente.

- Días: martes y jueves
- Horario: 17:30 a 19:00 h.
- Precio: 20 €/mes

¡COMIENZO EN OCTUBRE!

**APUNTAOS EN EL
DEPARTAMENTO DE
ED. FÍSICA**

