

ESCUELA DE DESPLAZAMIENTO 2018

GIMNASIA PARKOUR (GN Traceur)

El parkour es una disciplina que consiste en un sistema de entrenamiento que busca desplazarse con eficacia por el entorno y usando los elementos que existen para entrenarte, aprendiendo y combinando movimientos.

Realizamos ejercicios basados en el método natural, base esencial del parkour para que aprendas a moverte con seguridad y confianza.

Éste es el grupo que estabas buscando, es la 3ª generación de ninjas urbanos.

Objetivos:

- Trasladarse de un punto (A) a otro punto (B) de la manera más eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo.
- Desarrollo personal integral (físico y mental) siempre utilizando el movimiento como herramienta para aprender. Superación de miedos y confianza en uno mismo.
- Formar un grupo de entrenamiento para cooperar, conocer y valorar el entorno próximo. Fomentar el espíritu de tribu y colaboración, sin competencia y aportando el máximo al grupo. Desplazamiento en grupo, equipo de parkour. Proyectos PK.

Contenidos:

- Ejercicios de acondicionamiento general: fuerza, coordinación, flexibilidad y resistencia...
- Técnicas específicas de pasar obstáculos, saltos y recepciones.
- Técnicas específicas secundarias: escalada, carrera minimalista, iniciación a acrobacias.

Edad:

Desde 12 a 30 años

Plazas:

18 participantes por sesión como máximo.

Fechas de la actividad:

Martes y Jueves de 19:00 a 20:30 Del 18 de septiembre al 20 de diciembre de 2018

Lugar de realización: Casa de Medio Ambiente (Monte Benacantil)

Nombre de la persona que la imparte:

David Fernández(Gimnasia Natural). Ldo. CC. Actividad Física y el Deporte
Beau-Curtis Humphries (ADAPT), Monitor Titulado de Parkour

Cuota por participante: Nada

Material necesario: Zapatillas deportivas y ropa cómoda deportiva

Observaciones: Nuestra experiencia en método natural es una garantía de calidad y seguridad. Contamos con seguro de responsabilidad civil y las formaciones-titulaciones necesarias para ofrecer el mejor servicio. Es nuestra forma de entender la actividad física, nuestro estilo de vida.

Información e inscripciones: Concejalía de Juventud - Ayuntamiento de Alicante
Centro 14 Centro de Información Juvenil. C/ Virgen de Belén, 11. 03002, Alicante. centro14@alicante-ayto.es Tlf. 965 14 96 66 www.centro14.com

CRONOGRAMA

DÍAS: MARTES y JUEVES

Septiembre: 18, 20, 25, 27.

Octubre: 2, 4, 11, 16, 18, 23, 25, 30.

Noviembre: 5, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29.

Diciembre: 4, 11, 13, 18, 20.

ESCUELA DE
DESPLAZAMIENTO
GNTR CEUR 

Parkour

Ser
y durar

El **parkour** es el arte del desplazamiento desarrollado a partir del método natural. Implica la adaptación al entorno y superar los obstáculos del recorrido de la manera más fluida y eficiente

- BENEFICIOS**
- Actividad colaborativa
 - Interacción con el entorno
 - Utilidad transferible a la vida real
 - Aplicable en acciones domésticas
 - Estimula la creatividad y la confianza
 - Prevención de lesiones
 - Práctica segura

SER FUERTE PARA SER ÚTIL

MARTES Y JUEVES
19:00-20:30 h.

Casa de Medio Ambiente, Benacantil
Desde el 18 de septiembre
GRATIS
Plazas Limitadas.



Desde 12 años a 30 años
Inscripciones: Centro 14.
C/Virgen de Belén, 11.

Desarrollo físico completo
Autoestima y confianza
Valoración del movimiento
y de la actividad física

