

ESCUELA DE DESPLAZAMIENTO

GIMNASIA PARKOUR (GN Traceur)

El parkour es un deporte que consiste en desplazarte con eficacia por tu entorno y úsandolo para entrenarte, aprendiendo y combinando nuevos movimientos.

Realizamos ejercicios basados en el método natural para que aprendas a moverte con seguridad y confianza.

Éste es el grupo que estabas buscando, únete a los ninjas urbanos.

Objetivos:

- Trasladarse de un punto a otro en un entorno de la manera más útil y 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.
- Formar un grupo de entrenamiento para cooperar, conocer y valorar el entorno próximo. Actividad fuera de la competición.

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 35 años

Plazas:

20 participantes

Fechas de la actividad:

Martes y Jueves de 19:00 a 21:00 Del 2 Mayo al 27 Julio

Lugar de realización: Castillo de San Fernando (Junto al bar Tossal)

Nombre de la persona que la imparte:

David Fernández Juan (Método Natural), Licenciado Ciencias Actividad Física
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/ Labradores, 14 1ª Planta 03002
Alicante centro14@alicante-ayto.es Tlf. 965 14 96 66 www.centro14.com
Horario: De lunes a viernes, de 9 a 14 horas. De lunes a jueves, de 17.15 a 19.15 horas

