

PARKOUR



Fechas: Lunes y Miércoles

Horario:

De 7 a 12 años, de 17:30 h. a 18:30 h.

Mayores 12 años, de 18:30 a 19:30 h.

Edad: De 7 a 18 años.

Precio: 147 €/Trimestre (iva 10% incluido).

Lugar de realización:

Zona Joven Torreforum (Torrelodones)



¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?

El parkour, es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, tiene como objetivo trasladarse de un punto a otro del entorno de la manera más sencilla y eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo. Además, se puede considerar una forma de expresión en cuanto a la libertad, el contacto con todo medio externo y el dominio sobre el propio movimiento natural de cada individuo.

El parkour se practica tanto individual como colectivo en cualquier entorno, no exclusivamente en espacios urbanos. Cada practicante decide hasta qué punto involucrarse en su entrenamiento y cómo enfocarlo. Su práctica implica la adaptación al entorno para superar los diferentes obstáculos presentes en un recorrido.

¿QUÉ NOS VA A APORTAR ESTA ACTIVIDAD?

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.

PROGRAMACIÓN:

Mejorar la percepción del espacio y de los objetos en movimiento.

Iniciar al alumnado a la utilización de la técnica de la rodada para evitar daños.

Practicar ejercicios de equilibrio para mejorarlo.

Experimentar la dificultad de saltar sin usar los brazos.

Buscar la precisión en los saltos.

Experimentar el impulso con una pared y aprovechar dicho impulso, para avanzar verticalmente.

Mejorar la retención de información y la identificación de patrones.

¿QUÉ NECESITO LLEVAR?

Ropa y calzado deportiva en función a la época de año y una botella de agua de plástico.

CUÁNDO Y CÓMO ME INSCRIBO (incluir forma de pago):

Debes ponerte en contacto con nosotros en el teléfono 910 408 076 o en el email info@proyectasport.com, te facilitaremos la hoja de inscripción y te indicaremos los pasos a seguir.

Plazo de matriculación: Del 6 al 30 de Septiembre de 2021.

Forma de Pago:

Efectivo: En nuestra oficina sita en la Calle San Cristóbal 7A de Las Matas en Madrid.

Transferencia o Ingreso Bancario: ES69 2038 2293 7860 0045 2535

Importe: 147 €/Trimestre (iva 10% incluido).

¿Y SI TENGO ALGUNA DUDA?


Debes ponerte en contacto mediante los siguientes canales de contacto:

Email: info@proyectasport.com Teléfono: 910 408 076 Whatsapp: 625 538 370



+Info: ZONA JOVEN TORREFORUM

Avda. Torrelodones, nº8. 28250 Torrelodones. Tel 91 859 47 79

 **607278733 / www.zonajoventorrelodones.com**

informacionjuvenil@ayto-torrelodones.org



@zonajoventorre



@zonajoventorreforum