Parkour

Le Parkour est une discipline sportive consistant à utiliser des éléments du mobilier des villes et des bâtiments comme obstacles à franchir en y appliquant la plus grande fluidité et rapidité possible (par des sauts et des bonds) ou comme moyen de s'appuyer dessus pour faire des figures acrobatiques (salto, vrille, etc…).

Le Parkour se pratique en réalité tant en zones urbaines que naturelles et utilise tous les moyens à disposition, tels que murs, barrières ou arbres. La ville et la nature deviennent autant de terrains de jeux et d'obstacles à surmonter. Le Parkour implique ainsi un apprentissage du respect des autres et de l'environnement.

Le Parkour est emblématique des sports urbains et le plus répandu d'entre eux.

Cette discipline sportive allie physique et mental et développe chez les pratiquant-e-s la confiance en soi, le bien-être et le sens des responsabilités, ainsi que les valeurs de citoyenneté. Ce sport permet de mieux se connaître et de surpasser ses propres limites dans le cadre de règles strictes de sécurité. En outre, il favorise l'apprentissage du vivre ensemble.

Niveau : Débutant, moyen et avancé

Jour : Les mardis

Horaire : De 18h00 à 20h00 enfants a partir de 8 ans

Lieu : Salle de gym

Tarifs : Cours d'essai : GRATUIT
1 cours CHF 10.-

Renseignements et inscription : Vous n'êtes pas obligé de venir à tous les cours, venez quand vous le voulez.
Chaussures adéquates aux salles et training ou short pour être plus à l'aise.

Tel: +41 76 679 14 64
E-mail: kbsofficial@gmail.com
instagram: @kbsofficial