



BREIZH MOTION ACADEMY

Ecole de Parkour et Freerun (Art du Déplacement)

Le Parkour est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, aussi bien en ville qu'en milieu naturel. Le traceur (pratiquant du Parkour) développe ses capacités physique et mentales, par le biais d'une méthode d'entraînement alliant course, passément d'obstacle, sauts et escalade.

Le Freerun quand à lui est perçu aujourd'hui comme une approche plus artistique, cherchant à créer des mouvements plus acrobatique (tel-que des saltos, équilibres, flips, ...)

Le coté ludique de ces disciplines nous permet d'apprendre en s'amusant. Ce qui nous permettra de gagner en confiance en soi, tout en améliorant notre condition physique générale (comme notre coordination, équilibre, souplesse force et endurance).

La liberté, la Créativité, la détermination, le respect et l'entraide sont les valeurs véhiculées par l'association et la discipline en général.



BEAUSSAIS-SUR-MER

Salle des sports / Rue du Chaffaud

Mercredi : 14h à 15h30

DINAN

Collège Roger Vercel / 12 Rue de Lehon

Mercredi : 16h30 à 18h

Tarif : 200€ à l'année (payable en plusieurs fois)

STAGE D'ETE

Du 15/07 au 19/07

Du 22/07 au 26/07

Du 29/07 au 02 Aout

Du 05/08 au 9/08

Séance d'essai Gratuite et Inscription pour la saison prochaine et pour les stages d'été Ouverte ! Les cours sont ouverts à tous les publics et tous les âges à partir de 8 ans.

   **Breizh Motion Academy**

0658719183

breizhmotionacademy@gmail.com