

BREIZH MOTION ACADEMY

Ecole de Parkour & Freerun (Art du Déplacement et Mouvement)

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 traqueur (pratiquant du Parkour) développe ses capacités physique et mentales, par le biais d'une méthode d'entraînement alliant course, passement d'obstacle, sauts et escalade.

Le Freerun quant 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 DINAN

Mercredi : 13h30 à 15h00

Salle des sports / Rue du Chaffaud

DINAN

Mercredi : 16h00 à 17h30

Collège Roger Vercel / 12 Rue de Lehon

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

STAGE D'ETE : Du 14 au 18 Juillet de 17h à 19h (Me contacter pour vous inscrire)

NOUVEAU CETTE ANNEE!



Le Pilates est une méthode visant à renforcer et assouplir l'ensemble du corps, en sollicitant vos muscles profonds (Ceinture abdominale, muscle du dos, périnée...) ce qui vous permettra de renforcer et protéger votre colonne vertébrale, tout en redressant votre posture. Le but étant d'atteindre un mieux être global et durable.

BEAUSSAIS-SUR-MER

Mercredi : 11h45 à 12h45

Salle des sports
Rue du Chaffaud

Tarif : 200€ à l'année

Reprise des cours le 10/09/2025 / Première Séance d'essai Gratuite !

Les cours sont ouverts à tous les publics et tous les âges à partir de 8 ans.

Inscription pour la saison prochaine par mail, téléphone ou au forum des associations de BAUSSAIS-SUR-MER et les 6 et 7 septembre au forum de DINAN !



Breizh Motion Academy

0658719183

breizhmotionacademy@gmail.com