



# PARKOUR

## ESPECIAL VERANO

### **Descripción de la actividad:**

¡Anímate y vente con nosotros a aprender parkour!

Saltos, acrobacias en cama elástica, agilidad y muchas otras habilidades son algunas de las cosas que aprenderás aquí. El parkour es una disciplina urbana en la que cada uno busca superarse a sí mismo saltando, trepando y jugando con el entorno y los obstáculos que se encuentran en él. ¡Un deporte muy divertido y que todo el mundo puede disfrutar! ¿Saltamos juntos?

### **Contenido:**

- ¿Qué es el parkour y para qué sirve?
- Movimientos básicos del parkour.
- Movimientos avanzados.
- Parkour útil y recursos de seguridad.
- Iniciación a la acrobacia en cama elástica.
- Flow, velocidad y creatividad.
- Juegos y dinámicas.

### **Fechas, horario y lugar:**

- Fechas: del 24 al 28 de junio.
- Horarios: de lunes a viernes de 11:00 a 14:00 h.
- Lugar: en el Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

### **Edades:**

- Edades: nacidos del 2008 al 2013.

### **Metodología:**

El Parkour es una actividad libre y creativa, donde prima el descubrimiento personal. Por ello fomentamos que cada uno encuentre y practique el estilo que más le divierta. Gran parte de aprendizaje se hace a través de juegos y la resolución de retos diseñados en función de las características del grupo o individuales.

No olvides traer ropa deportiva y botella de agua.

### **Precio:**

Precio empadronado: 51 €

Precio familia numerosa empadronado: 46 €

Precio no empadronado: 67,88 €

### **Inscripción:**

- Servicio de Información e Inscripciones:

[www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones](http://www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones)

- Inscripción directa para usuarios validados:

<https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades>

**Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.**



juventud.actividades@lasrozas.es  
www.lasrozas.es/juventud

**Centro de la Juventud**  
Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8  
28232 Las Rozas  
Tfno. 91 757 96 59

