

Qu'est-ce que le Parkour ?

Le Parkour, c'est l'art de se déplacer efficacement dans n'importe quel environnement avec rapidité, puissance et fluidité.

Cette discipline mêle course, sauts, grimpe et maîtrise totale de son corps, sans compétition.



Ce que développe le Parkour :

- ◆ **Confiance en soi**
- ◆ **Maîtrise du corps et de l'esprit**
- ◆ **Respect de soi, des autres et de l'environnement**
- ◆ **Créativité & adaptation**
- ◆ **Plaisir du mouvement**
- ◆ **L'humilité et l'entraide**



À qui s'adresse le Parkour ?

**Que tu sois enfant, ado ou adulte, débutant ou sportif confirmé, le Parkour s'adapte à ton niveau.
Pas besoin d'être un athlète pour commencer !**



Comment nous rejoindre ?

Scan le QR ci-dessous et réserve ta place dès maintenant !



2 séances d'essai gratuites !

Dès Septembre !