

LEVITY

TRAMPOLINE PARK

☆ FICHA TÉCNICA ☆

TALLER DE PARKOUR & TRICKING 2024

¿Querés divertirse? ¿Te animás a enfrentar nuevos desafíos?

¡Te invitamos a sumarte a nuestros **Talleres de Parkour & Tricking!** Desde saltos básicos hasta acrobacias de todos los niveles, buscamos fortalecer la autoestima de los participantes al alcanzar y superar sus metas en muy poco tiempo.

Una experiencia única y desafiante a cargo de Mauro Fontoura, donde podrás construir agilidad, adaptabilidad y habilidades mentales desde un enfoque deportivo y lúdico, con acompañamiento constante. ¡Este verano probá algo distinto!

DINÁMICA

ENTRADA EN CALOR

- Movilidad articular, movilizando todas las articulaciones básicas desde el cuello hasta los tobillos.
- Activación neuro-muscular: pasadas de trotes, galopas, rodillas arriba, talones a la cola, lanzamientos con ambas piernas hacia los cuatro lados, etc.
- Elongación dinámica.

PARTE CENTRAL

- Preparación física básica de posturas dependiendo del metodológico que se enseñe el día de la clase.
- Metodológico de los elementos a enseñar propuestos por el profesor para cada alumno.
- Práctica de elementos realizados en el proceso, con ayuda o solos.
- Tiempo libre para que experimenten y entrenen sus movimientos preferidos en el parque con indicaciones y seguimiento del profesor a cargo.

PARTE FINAL

- Elongación de todos los músculos que se trabajaron el día de la clase.



ACLARACIONES A TENER EN CUENTA

El profesor a cargo hace un diagnóstico durante la primera clase para saber en qué nivel se encuentra cada participante, y comenzar así a desarrollar un plan personalizado para cada alumno, tomando en cuenta expectativas de aprendizaje y motivaciones de cada uno.

La clase tendrá una duración aproximada de **2 horas**. La misma puede ser adaptada con modificaciones en la entrada en calor y metodologías, asegurando que sea (solamente en esa parte) así no se pierde el enfoque de la clase.

RESPONSABLE:

MAURO FONTOURA



Comienzo: 24 de Enero

Edades: 8 a 15 años

Cupo: máximo 10 participantes

Grupos: Avanzado y Principiante

Duración: 2 horas

Frecuencia: Miércoles y Viernes
de 10:30 a 12:30 HRS

COSTOS:

• Por clase **\$490**

• Cuponera **\$1960** (incluye **5 clases**).

Con la cuponera tenes un **10% de dto** en todos
nuestros packs de cumple para el **2024!***

*no acumulable con otras promociones

Incluye: Medias antideslizantes de cortesía y agua minera.

UBICACIÓN: LEVITY TRES CRUCES