Inscription aux cours des 8-12 ans

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

NP _____ Localité_____

Date de naissance _____

N° tél _____

Personne à prévenir en cas d'urgence _____

Email _____

Tarifs semestriels : - Du 22.08 au 18.12.16: 180 CHF Tarif Annuel: 450 CHF
- Du 09.01 au 25.06.17: 270 CHF

En cas de virement bancaire : IBAN CH29 0900 0000 1449 8542 7

En m'inscrivant aux cours donnés par l'association Parkour Lausanne, je m'engage à respecter son règlement intérieur, mis à ma disposition, et je dégage PKL ainsi que ses encadrants de toute responsabilité en cas d'accident et de ses conséquences pouvant survenir dans le cadre de ses activités.

Un certificat médical d'aptitude est requis à l'inscription du cours.

Lieu et Date:_____

Signature du représentant légal: _____

Le Parkour

Le parkour est une activité physique visant à surmonter les obstacles de l'environnement de manière libre et efficiente. Il s'agit à la fois d'un moyen de locomotion (aller d'un point A à un point B de manière efficace et sûre) et d'une méthode d'entraînement (franchir des obstacles afin de devenir plus fort, autant physiquement que mentalement). Le parkour inclut différents types de mouvements tels que courrir, sauter, escalader, se balancer, rouler, ramper, et des techniques de franchissement d'obstacles spécifiques à la discipline.

Les cours

Nous voulons transmettre les différents types de mouvements de Parkour De ce fait, les sessions se composent d'un travail d'exploration ludique e facile pour pouvoir acquérir les bases de ce sport.

Les objectifs principaux de nos cours sont les suivants :

- Apprendre à connaître son corps
- Apprendre à reconnaître ses limites (physiques et mentales)
- Apprendre à gérer sa sécurité
- Apprendre à gérer sa peur face à certaines situations
- Développer sa confiance en soi
- Développer ses compétences physiques, mentales et techniques

Le programme détaillé du cours se trouve sur notre site internet : www.parkourlausanne.com

Infos Pratiques

Horaires de Cours **les vendredis**: - 18h-19h30 de Février à Octobre
- 18h-19h de Octobre à Février

Les cours ne seront pas dispensés durant les vacances scolaires

Lieu : - Salle de gymnastique du Bugnon, Site de l'Ours, Rue du Bugnon 5, 1005 Lausanne

Contacts : - Gaïth Zehri Tel : 076 471 71 12
Mail: zehrigaith@yahoo.fr
- Nathalie Weber Tel : 079 638 76 40
Mail: nadliweber@hotmail.com
- pklausanne@gmail.com
- facebook.com/pklausanne