



## POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

*Parce que le Parkour c'est :*

1. L'école de la vie. On apprend à :
  - **S'approprier le monde** qui nous entoure, en le regardant d'un œil nouveau,
  - **S'adapter** à tous type de situation (réactivité / efficacité),
  - **Franchir tous types d'obstacles** (difficultés),
  - **Mieux se connaître**, en prenant conscience de nos capacités et de nos limites.
2. **Vous et Votre Corps**, au travers d'une Dynamique de Groupe axée sur la Cohésion.
3. Une méthode d'entraînement complète, permettant **d'Accroître ses Capacités** :
  - **Physiques** : Agilité, Force, Vitesse, Puissance, Efficience, Endurance, Equilibre,...
  - **Mentales** : Confiance en soi, Patience, Détermination, Persévérance,...
  - **Morales** : Humilité, Altruisme, Respect, Partage (entraide)
4. Un état d'esprit et des valeurs (Cf. «Esprit et Valeurs»), pour une **Meilleure Qualité de Vie**.
5. Avant tout **Se Déplacer**, l'une des fonctions première de l'être humain. Et qu'à force d'entraînement, elle en devient **un Art**, celui du déplacement.

*Parce que PK13 c'est :*

1. Une équipe **d'Educateurs Sportifs diplômés** et Spécialisés en Parkour & Freerun
2. Des **cycles de séances adaptées** pour une progression optimale :
  - Aux âges (à partir de 4 ans)
  - Aux niveaux des pratiquants (Passages de niveaux du Bracelet Blanc aux Noirs)
3. Un **cadre sécuritaire assuré** :
  - Séances en milieu gymnique
  - Passages individuels sur chaque atelier
  - Exercices parés par les moniteurs
4. Une **approche progressive** de la pratique en extérieur au cours de la saison
5. **13 ans d'expérience**.

***Alors n'hésitez pas à venir essayer !!!***