

## BREIZH MOTION ACADEMY

École de Parkour et Freerun (Art du Déplacement)

**Le Parkour** est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, aussi bien en ville qu'en milieu naturel. Le traçeur (pratiquant du Parkour) développe ses capacités physique et mentales, par le biais d'une méthode d'entraînement alliant course, passément d'obstacle, sauts et escalade.

**Le Freerun** quand à lui est perçu aujourd'hui comme une approche plus artistique, cherchant à créer des mouvements plus acrobatique (tel-que des saltos, équilibres, flips, ...) Le coté ludique de ces disciplines nous permet d'apprendre en s'amusant. Ce qui nous permettra de gagner en confiance en soi, tout en améliorant notre condition physique générale (comme notre coordination, équilibre, souplesse force et endurance).

La liberté, la Créativité, la détermination, le respect et l'entraide sont les valeurs véhiculées par l'association et la discipline en général.



### BEAUSSAIS-SUR-MER DINAN

**Mercredi : 13h30 à 15h00**

Salle des sports / Rue du Chaffaud

### DINAN

**Mercredi : 16h00 à 18h00**

Collège Roger Vercelet / 12 Rue de Lehon

**Tarif : 200€ à l'année (payable en plusieurs fois)**

### NOUVEAU CETTE ANNEE!



**Le Pilates** est une méthode visant à renforcer et assouplir l'ensemble du corps, en sollicitant vos muscles profonds (Ceinture abdominal, muscle du dos, périnée...) ce qui vous permettra de renforcer et protéger votre colonne vertébrale, tout en redressant votre posture. Le but étant d'atteindre un mieux être global et durable.

### BEAUSSAIS-SUR-MER

**Mercredi : 11h30 à 12h30**

Salle des sports  
Rue du Chaffaud

**Tarif : 100€ à l'année**

**Reprise des cours le 11/09/2024 / Première Séance d'essai Gratuite !**

Les cours sont ouverts à tous les publics et tous les âges à partir de 8 ans.

**Inscription pour la saison prochaine par mail, téléphone ou au forum des associations le 7 septembre à BAUSSAIS-SUR-MER et les 7 et 8 septembre à DINAN !**



**Breizh Motion Academy**

0658719183

[breizhmotionacademy@gmail.com](mailto:breizhmotionacademy@gmail.com)