



PARKOUR

» Disciplina física y mental que enseña a moverse de forma eficiente y segura superando obstáculos del entorno con el propio cuerpo. Desarrolla habilidades como fuerza, agilidad, coordinación y equilibrio, y potencia valores como el compromiso, la superación personal y la confianza en uno mismo. Es una actividad inclusiva y adaptable, ideal para afrontar retos con creatividad, disciplina y libertad de movimiento.

» **Horario:**

- **3º Ed. Primaria a 4º ESO:**

Viernes de 16:30h. a 17:30h. ó de 16:30h. a 17:30h.

Responsable:

Andres Rivero - andresriverofernandez@hotmail.com

Contratación:

extraescolares.lom@colegiobrain.com



PARKOUR

» A physical and mental discipline that teaches efficient and safe movement by overcoming obstacles in the environment using one's own body. It develops skills such as strength, agility, coordination, and balance, while fostering values like commitment, personal growth, and self-confidence. An inclusive and adaptable activity, ideal for facing challenges with creativity, discipline, and freedom of movement.

» **Schedule:**

- **3rd Grade Primary to 4th Grade Secondary (ES0):**
Fridays from 4:30 p.m. to 5:30 p.m.

Coordinator:

Andrés Rivero – andresriverofernandez@hotmail.com

Enrollment:

extraescolares.lom@colegiobrains.com