



Planning indépendant 2023-2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
10h	Entraînement particulier 1h30 Aubagne	Entraînement particulier 1h30 Aubagne Formation parent/enfant 1h	Entraînement particulier 1h30 - Aubagne	Entraînement particulier 1h30 Aubagne Formation parent/enfant 1h	Entraînement particulier 1h30 Aubagne Formation parent/enfant 1h	Entraînement collectif 10h - 12h Square Décathlon Aubagne	Entraînement particulier 1h30 Aubagne	
11h			Formation parent/enfant 1h - Aubagne			Entraînement Particulier Square Décathlon Aubagne		
12h			Entraînement collectif 15h30 - 16h30 RDV E.A.J - 5 à 7 ans			Anniversaire Square Décathlon Aubagne		
13h30			Entraînement collectif 16h45 - 17h45 RDV E.A.J - 5 à 7 ans			1h30 de pratique / 1h30 libre		
14h30	Formation parent/enfant 1h						Formation parent/enfant 1h	
15h30								
16h30								
17h30								
18h15					Entraînement collectif 18h15 - 19h45 La Ciotat - 12 ans +			
19h45								
20h								

Entraînement particulier : Seul ou entre amis, cette séance est destinée à apprendre ou améliorer vos techniques de Parkour. Sur Aubagne & alentours ou sur un terrain aménagé. Possibilité de forfait

Formation Parent/Enfant : Séances destinées aux parents voulant apprendre le Parkour à leurs enfants de 4 à 6 ans. Découvrez des techniques de parades pour permettre à votre enfant de faire les passements en toute sécurité auprès de vous.

Entraînement collectif:

Séances pour les 5 à 7 ans : Groupe de 8 maximum. Inscription à l'année. Découverte et approfondissement des mouvements de Parkour.

Séances La Ciotat : Groupe de 10 maximum. Inscription à la demi-année. Découverte et approfondissement des mouvements de Parkour sur La Ciotat.

Séances square de Décathlon Aubagne : Groupe de 15 maximum. Inscription au trimestre - Réservé aux membres ou ancien membres de l'association Aubagne Parkour

Séances square de Décathlon Aubagne : Inscription à la séance pour les non membres de l'association Aubagne Parkour

Anniversaire Parkour : Dans le Square de Décathlon avec aménagement d'un parkour parc artificiel, 1h30 de découverte à la pratique du Parkour et 1h30 de pratique libre avec petit jeux Parkour.