



Planning indépendant 2024-2025

	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 Formation parent/enfant 1h		
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 1h30 de pratique / 1h30 libre			
13h30	Formation parent/enfant 1h	Entraînement collectif 16h45 - 17h45 RDV E.A.J - 5 à 7 ans	Entraînement collectif 18h15 - 19h45 La Ciotat - 12 ans +	Entraînement collectif 18h15 - 19h45 La Ciotat - 12 ans +	Entraînement collectif 18h15 - 19h45 La Ciotat - 12 ans +	Entraînement collectif 18h15 - 19h45 La Ciotat - 12 ans +	Formation parent/enfant 1h		
14h30									
15h30									
16h30									
17h30									
18h15									
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.