

PARROCCHIA S. DIONIGI
IN SS. CLEMENTE E GUIDO

PARKOUR



CORSI
Extrascolastici



PARKOUR

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

SCUOLA PARROCCHIALE MARIA IMMACOLATA



SCUOLA PARROCCHIALE
MARIA IMMACOLATA

PARITARIA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

PARROCCHIA S. DIONIGI IN SS. CLEMENTE E GUIDO - MILANO

Scuola dell'Infanzia Paritaria Parificata (D.M. 997 25/01/2002) **Cod. Mec.** MITA24800L

Scuola Primaria Paritaria Parificata (D.M. 370 10/01/2002) **Cod. Mec.** MITE074009

Sede operativa: Viale Suzzani 64, 20162 Milano; **Sede legale (Ente Gestore):** Largo S. Dionigi in Pratocentenaro, 1 20162 Milano; **tel:** 02/6426025;

email: segreteria@scuolamariaimmacolata.org; **pec:** parrdionigi@legalmail.it;

Iban (BPM): IT36F0503401746000000024575; **C.F:** 80098770151; **P.IVA:** 13224300155

www.scuolamariaimmacolata.org

PARKOUR

Il progetto

Obiettivi

Il corso permette di avvicinarsi alla disciplina del Parkour in modo ludico e divertente. Il corso ha l'obiettivo di fornire una preparazione psico-fisica di carattere generale; i bambini impareranno a conoscere il proprio corpo attraverso giochi, percorsi a ostacoli, esercizi a corpo libero e al trampolino elastico. Impareranno a sviluppare gli schemi motori di base e a migliorare la coordinazione, l'equilibrio e l'agilità, così come le capacità di ascolto e di concentrazione.



COS'È IL PARKOUR? Il Parkour prende spunto dal "Metodo Naturale" di George Hébert, una tipologia di allenamento basato su cinque attività: la corsa, l'arrampicata, il salto, il combattimento e il nuoto, attività praticate dall'uomo in natura e che garantiscono uno sviluppo completo delle proprie capacità fisiche. Ed è proprio seguendo la filosofia del "Metodo Naturale" che è nata la Total Natural Training: un centro multidisciplinare dove poter perfezionare alcune pratiche "naturali" attraverso corsi che prevedono un allenamento a corpo libero.

A chi è rivolto

Bambini iscritti alla Scuola Primaria (anche esterni) - Divisi in due gruppi.

Referenti: Total Natural training

Un centro specializzato negli sport urbani. In Niguarda, di fronte al civico 23 di via Val Maira, Total Natural Training propone lezioni di parkour, disciplina nata in Francia nei primi anni Ottanta e sbarcata in Italia attorno al 2000, che trova nell'ambiente metropolitano zeppo di panchine, gradinate, muri e paletti il suo habitat naturale e che qui s'impara con allenamenti sia al chiuso sia all'aperto. Ma la palestra, dotata per quest'attività di trampolino elastico, buca di gomma piuma e altri attrezzi ad hoc, non è solo un punto di riferimento per gli aspiranti traceur (così si chiamano gli adepti del parkour o "art du déplacement"). In un ampio spazio distribuito su una

superficie di duemila metri quadrati, completo di giardino, si tengono anche altri corsi: dal pugilato alla difesa personale, dal kung fu alla ginnastica dolce.

Occorrente: Scarpe da ginnastica comode e tuta. Consigliata anche una maglietta di ricambio.

Dove si svolge: "Palestra Total Natural Training. Corpo, mente e spirito" (Ex Piscina Scarioni). Il primo impianto polisportivo coperto d'Italia dedicato agli sport metropolitani. In Via Val Maira, di fronte al civico 23 (distanza dalla scuola Parrocchiale Maria Immacolata: 450m). In caso di bel tempo le lezioni potrebbero svolgersi nell'area esterna.

Quando si svolge: Tutti i mercoledì dalle 14.00 alle 15.30.

Ritiro: Porta C (Cortile della Scuola). Per chi non è iscritto al post-scuola è possibile ritirare i bambini direttamente presso la Palestra Total Natural training alle 15.30 compilando l'autorizzazione resa disponibile dalla scuola. I bambini senza autorizzazione verranno riportati a scuola.

Costi: 365 € (Caparra 50€; quota annuale divisa in 9 rate da 35€)
Quota di iscrizione per esterni: 20€ - rateizzazione non disponibile

N° minimo: 6 iscritti. **N° massimo:** 15 iscritti

Contatti: www.totalnaturaltraining.com - info@totalnaturaltraining.com
www.facebook.com/TotalNaturalTraining

Calendario

Ecco tutte le date degli appuntamenti previsti per l'anno scolastico 2022-2023. In caso di lezione annullata il corso viene automaticamente sostituito con il post-scuola del mercoledì (fino alle 16.00). Gli iscritti verranno avvisati tramite la segreteria.

OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO
5	2	14	11	1
12	9	21	18	8
19	16		25	15
26	23			22
	30			
MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	
1	5	3	7	
8	12	10		
15	19	17		
22	26	24		
29		31		

Altri appuntamenti importanti per i corsi extrascolastici

- Sabato 25 Settembre: Open Day Corsi extrascolastici - necessaria la prenotazione attraverso il modulo online
- Venerdì 20 Maggio: La festa dei talenti - saggi di fine anno dei corsi extrascolastici



SCUOLA PARROCCHIALE MARIA IMMACOLATA

CORSI
Extrascolastici