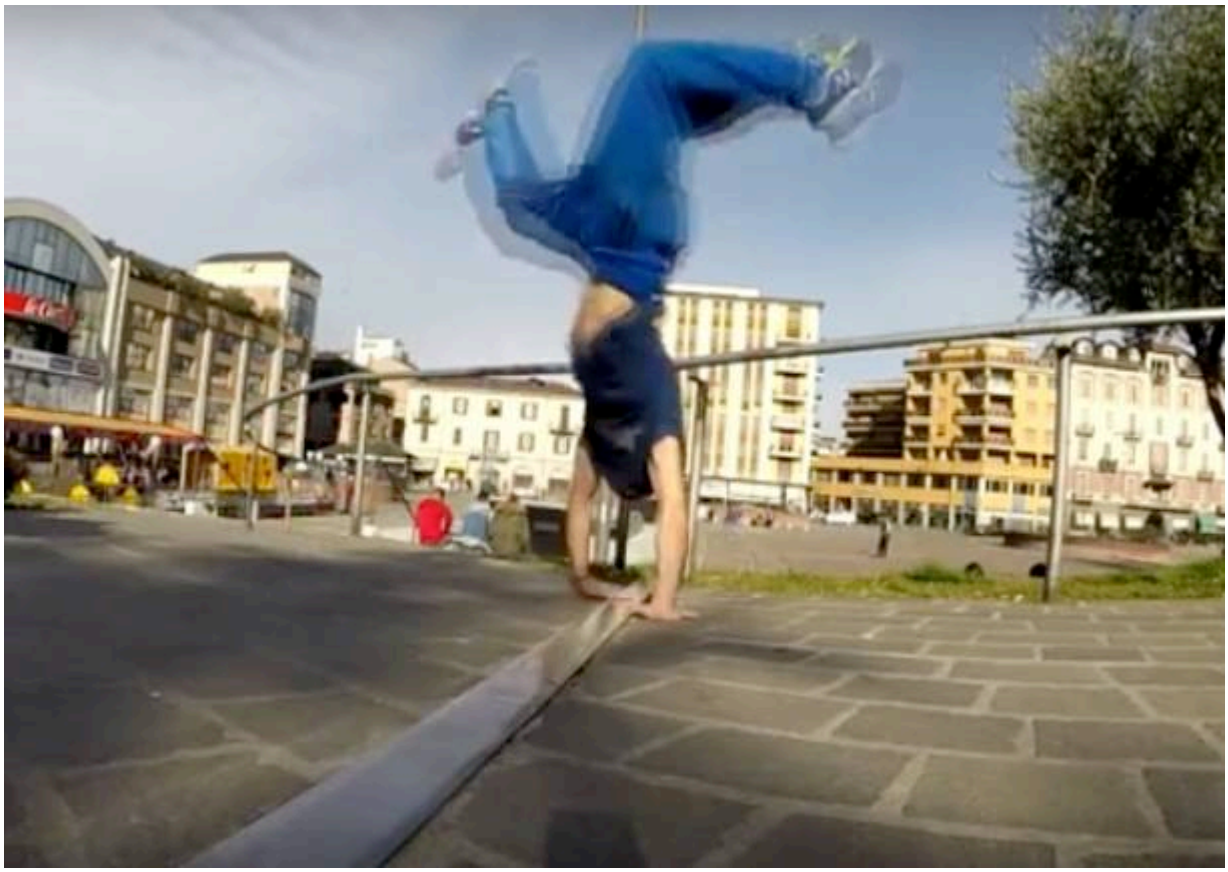
VareseNews

Arrivano i corsi di parkour in piazza Repubblica

Pubblicato: Mercoledì 14 Marzo 2018



Ne abbiamo parlato tempo fa, dei "ragazzi del parkour" di piazza Repubblica. E proprio dai ragazzi che avevamo intervistato allora è arrivata una proposta speciale, per fare moto e riappropriarsi della piazza.

Si terranno infatti **martedì 20 marzo** e **martedì 4 aprile** le serate di prova gratuita dei nuovi corsi di parkour organizzati da Rhizai, associazione che opera in diverse città d'Italia, e tenuti da **Danilo di Gregorio**.

COM'E' IL CORSO DI PARKOUR

Il corso è **esclusivamente outdoor** per ragazzi **dai 15 anni compiuti in su.** Adatto a tutti, anche a chi non possiede una preparazione fisica particolare e a chi vuole sperimentare un nuovo modo di allenarsi e tenersi in forma in maniera funzionale e divertente.

Il corso Explora, attraverso la pratica del Parkour, permette al praticante di esplorare i propri limiti fisici e mentali, apprendere un nuovo modo di muoversi e allenarsi: obiettivi del corso sono infatti ottenere e mantenere una buona condizione fisica generale, migliorare le capacità di coordinamento, apprendere le tecniche di base del parkour come **atterraggi, salti e scavalcamenti**.

Le lezioni hanno una **durata di 90 minuti circa e** sono divise in più parti: riscaldamento con mobilità articolare e movimenti di base (warm up), lavoro sulla condizione fisica generale, tecnica di base (atterraggi, salti e scavalcamenti), defaticamento e stretching (cooldown)

Il corso, che è esclusivamente outdoor, e per adulti, si tiene in piazza Repubblica ogni martedì dalle 19 alle 20.30 a partire dal mese di aprile.

per saperne di più e prenotare la tua prova gratuita: rhizai@rhizai.it, Facebook.com/rhizai.it

Stefania Radman
stefania.radman@varesenews.it