



# Parkour teknik

## med Sebastian Alman

I Parkour rör du dig smidigt, kontrollerat och snabbt genom alla sorters miljöer, efter dina egna fysiska förutsättningar. Utveckla din fysiska och mentala potential. Lyktstolpar, bänkar och trottoarkanter, räcken, träd, stenar, staket och murar, allt blir dina träningsredskap när du ser dem med nya ögon.

Den 20 oktober har du chansen att inspireras och lära dig tekniker som gör dig till en bättre parkour utövare. Är du nybörjare eller mer van spelar ingen roll, du tränar efter dina förutsättningar. Ledare är Sebastian Alman som tränat Parkour i 7 år.

**20 oktober**

**13.00-14.30 -paus- 15.30-17.00**

**Sliperiet/gymnastik hall + ute**

**Pris: 300 kr**

Sista anmälningsdag 10 oktober

För dig som går i 9:an och uppåt. Start vid 8 st. Max 15 st.

Mer info & anmälan:

[www.sensus.se/ornskoldsvik](http://www.sensus.se/ornskoldsvik), eller ring 0660-26 60 95

**sensus**