

Freedom
ACADEMY

CONTENIDO

1. MENTE SANA EN UN CUERPO SANO

2. ¿QUÉ ES FREEDOM ACADEMY?

3. ¿QUÉ ES EL PARKOUR? ¿Y LA ACROBACIA?

4. NUESTRAS INSTALACIONES

5. UBICACIÓN

6. ¿QUÉ APORTA FREEDOM ACADEMY?

7. ¿QUÉ OS OFRECEMOS?

MENTE SANA, CUERPO SANO

Durante los primeros años de nuestra infancia y adolescencia, el ejercicio físico es fundamental para desarrollar la musculatura y la coordinación del cuerpo.

En las últimas décadas, la tecnología digital y el acceso a internet, han generado nuevas formas de ocio sedentarias, basadas en la interacción a través del teléfono o el ordenador. La falta de actividad física en los jóvenes supone que haya un 40% de población infantil con sobrepeso u obesidad.

Ofrecemos a los profesores y alumnos una experiencia única en la que aprenderán a relacionarse con su entorno mientras aprenden y se divierten jugando.



¿QUÉ ES FREEDOM ACADEMY?

Somos una escuela de Parkour y Acrobacia en la que ofrecemos un entorno seguro para probar estos dos deportes aprendiendo de forma progresiva y guiada de la mano de expertos que llevan más de 10 años practicando y que harán que paséis un día lleno de diversión, autosuperación y compañerismo.

¡A la vez que hacéis deporte aprenderéis nuevas habilidades!

ESPECIALISTAS EN DEPORTE

PARKOUR

El parkour es una disciplina física que consiste en ir de un lugar a otro de la forma más rápida y eficaz posible.

Requiere saltar, trepar, correr, rodar, balancearse y cualquier otro tipo de movimiento que demande la situación.

Quienes lo practican deben combinar fuerza, velocidad, agilidad, coordinación, control y abundante creatividad; también, lo ven como una filosofía de vida y una forma de relacionarse con el entorno urbano que los rodea y de forma de expresión artística a través del movimiento de sus propios cuerpos.

La acrobacia es una disciplina que combina el movimiento, agilidad, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Mediante un entrenamiento adecuado se desarrollan estas capacidades para realizar acrobacias cada vez más difíciles.

ACROBACIA



INSTALACIONES

Nuestro centro de aprendizaje cuenta con una cama elástica profesional, una piscina de cubos, un airtrack de 10m, colchonetas, módulos de parkour de madera, módulos acolchados y un suelo especializado de acrobacia que absorbe caídas para aprender de la forma más segura posible.



SALÓN MULTIUSOS.

Espacio ideal para practicar baile, entrenamiento físico y área de descanso.

**CALLE ALFAREROS 39,
ALCORCÓN, MADRID.**



UBICACIÓN

¿QUÉ APORTA FREEDOOM ACADEMY?

A LOS ALUMNOS

Es una forma diferente de hacer deporte mientras te diviertes, accesible para todos (lo único que necesitas si quieres seguir aprendiendo son tus zapatillas) y se puede aprender de forma progresiva para todos los niveles y todas las edades.

A LOS COLEGIOS

- Un espacio e instalaciones ideales para el aprendizaje de forma segura en el que los alumnos pueden realizar una actividad diferente.
- Personal cualificado y asesoramiento de profesionales que se hacen cargo de forma integral de las actividades del centro.
- Una alternativa interesante para incluir en la programación de los colegios como salidas externas o como actividad extraescolar.

“DEPORTE ACCESIBLE, PARA TODO EL MUNDO, PARA CUALQUIER EDAD”

¿QUÉ OFRECEMOS?

Actividad de 2:30 hrs pensada para grupos de entre 20 y 40 personas estructuradas de la siguiente manera:

- Los Profesores y monitores que asistan pasan de forma gratuita.
- Tenemos disponibilidad de sala para almorzar.



2:30 h



20-40 personas

CONSÚLTANOS SOBRE LAS TARIFAS PARA CENTROS ESCOLARES Y TE DAREMOS LA MEJOR OFERTA PARA LOS ALUMNOS DE TU CLASE.

CONTACTO

info@freedomacademygym.com

+34 722 746 380



30'

LLEGADA-INTRODUCCIÓN

- Acceso
- Dejar mochilas, zapatillas y pertenencias en recepción.
- Breve Introducción y exhibición sobre qué es el Parkour y la Acrobacia (5 min)



60'

CLASE GUIADA

- Los alumnos se dividen en 2 grupos y se separan cada uno con su respectivo monitor (esto para garantizar un mayor aprendizaje y menores tiempos de espera)

GRUPO 1: Movimientos básicos de Parkour

GRUPO 2: Bases de salto en cama elástica y acrobacias que irán aumentando de nivel de acuerdo a las aptitudes de cada alumno.

A media clase se cambian los grupos para que todos puedan aprender ambas disciplinas.



60'

ENTRENAMIENTO LIBRE

- Los alumnos dispondrán de 60 minutos para disfrutar de las instalaciones con lo aprendido en la hora anterior además de la posibilidad de que los monitores les ayuden a seguir aprendiendo o coordinar juegos grupales en los que tendrán que usar la coordinación, el trabajo en equipo y las técnicas aprendidas en la clase anterior.



Freedom
ACADEMY



www.freedomacademy.com