

## Programme semaine : PARKOUR

|                                  | <u>Lundi</u>                | <u>Mardi</u>      | <u>Mercredi</u> | <u>Jeudi</u> | <u>Vendredi</u> |
|----------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|--------------|-----------------|
| <u>Matin</u>                     | Découverte de la discipline | Sauts d'obstacles | New games       | Parkour      | Parkour         |
| <u>Après-midi</u>                | Differents types de sauts   | Sauts d'obstacles | Jump XL*        | Parkour      | Démos           |
| <u>Heure retour</u><br>(sorties) |                             |                   | 16h30           |              |                 |

!!! Jump XI : \* Une tenue de sport est vivement recommandée. Il ne faut pas porter de pantalon comportant boutons et fermetures éclair susceptibles d'abimer les toiles de trampolines. Evitez le port de bijoux, montres et ceintures.

\* L'équipe JUMP XL Bruxelles oblige le port de chaussettes antidérapantes