

NIEUW! FREERUNNING

DURF JIJ?

Vanaf 8 september 2018 biedt turnkring Palfit Paal deze populaire 'urban sport' aan onder leiding van ervaren freerunners Christiaan Jooris en Sam Celen

WAT IS FREERUNNING?

Zo creatief mogelijk van punt A naar punt B komen door te springen, klimmen, balanceren, zwaaien, hangen, En vergeet de spectaculaire coole tricks niet! Flips, swings, sprongen, salto's en andere 'tricks', het hoort er allemaal bij!

De obstakels zijn alledaagse dingen als muurtjes, hekken, trappen, buizen, banken en palen. Alles waar over gesprongen, geklauterd en gerend kan worden, is onderdeel van een Freerunning parcours. Kortweg een uitdagende sport.

De freerunner gaat er op zoek naar zijn eigen grenzen en nieuwe uitdagingen. Langzaam opbouwen en veilig trainen zijn de sleutelwoorden.

Onze trainers leren je verschillende technieken en methodes die in freerunning gebruikt worden. In de lessen staan plezier, vrijheid, kracht en conditie, zelfvertrouwen en angsten overwinnen voorop.

Freerunning is a way of life!

Meer info op www.wearefreerunning.be



GROEPEN

| | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------|
| Freerunning 1 | |
| Meisjes en jongens Vanaf 3de leerjaar tot 6de leerjaar | Zaterdag 13u-15u |
| Freerunning 2 | |
| Meisjes en jongens Vanaf 1ste middelbaar | Zaterdag 15u-17u |

WAAR?

Sportcentrum Curticella
Sportlaan 20
3582 Beringen

CONTACTEER ONS

Palfit Paal vzw



VZW nr. 0677.740.483
Turnkringpalfit@gmail.com
www.palfit.be
www.facebook.com/palfit

