

# non è mai troppo tardi



## CALISTHENICS KIDS

Nota anche come street workout, la ginnastica calistenica punta allo sviluppo di forza, coordinazione, equilibrio ed elasticità attraverso movimenti a corpo libero che non richiedono particolari attrezzi.



**LUGLIO 2020**

**C/O GIARDINO  
SCUOLE SPALLICCI**



## MINI PARKOUR

Consiste nell'eseguire un percorso, superando qualsiasi genere di ostacolo con la maggior efficienza, velocità e semplicità di movimento possibile, adattando il proprio corpo all'ambiente circostante, naturale o urbano, attraverso corsa, salti, equilibrio, scalate, arrampicate, ecc.

## BMX

Bicycle Motocross: per spingersi su percorsi caratterizzati da dossi, curve paraboliche e altri ostacoli simili a quelli dei tracciati da motocross e compiere acrobazie di ogni sorta sfruttando gli elementi del paesaggio urbano, come panchine, corrimano, scale in marmo e così via..



INFO 370-3066364

[Nonemaitroppotardi2020@gmail.com](mailto:Nonemaitroppotardi2020@gmail.com)