Sunday 23 April 2017

**FREE Parkour Taster Session for Boys Year 3 to 6**

**درس** **Parkour Tasterمجاني للأولاد من الصف 3 الى الصف 6**

السادة/ أولياء الأمور

في إطار تطوير برنامجنا المدرسي، نقدم لكم درس Parkour (باركور) المجاني للأولاد من الصف 3 الى الصف 6. Parkour (باركور) هو الانضباط البدني الغير تنافسي للتدرب على التحرك بحرية على وعبر أي تضاريس باستخدام القدرات الجسدية فقط، وبشكل أساسي من خلال الركض، القفز، التسلق و الحركات الرباعية.

لدى المدرب سايمو، الذي يعيش في الخور، خبرة أكثر من 15 عاما في فنون الدفاع عن النفس. فهو يجمع بين فنون الدفاع عن النفس مع حبه للرقص، والألعاب البهلوانية والموسيقى. الهدف من حضور الدرس المجاني هو تحفيز اهتمام الأولاد بهذا النشاط. فقد أظهر الأولاد حماسا حقيقيا للجمباز خلال دروس الرياضة ونعتقد أنهم سوف يتمتعون حقا بهذه الفرصة الجديدة.

يتبع الدرس المجاني، يرغب المدرب سايمو بتقديم دورة تدريبية لمدة 4 أسابيع، ابتدأ من 3 مايو ولغاية 24 مايو، ستركز الدروس التدريبية على التالي:

* خدع باركو
* حركة الجسد
* التمدد والمرونة

ستعقد الدروس التدريبية يوم الأربعاء من الساعة 14:30 الى 15:30، التكلفة الاجمالية هي 400 ريال قطري والتي ستتضمن على قميص.

في حال رغبتكم في تسجيل ابنكم في الدرس المجاني، يرجى ارسال بريد الكتروني الى السيدة/ ليبي، [libby.bridge@nais.qa](mailto:libby.bridge@nais.qa)

Yours faithfully

Ms Libby Tremere

Director of Sport and Community

Tel: 44379609