



BRIAN STEVEN CARRILLO
COACH
PARKOUR AND MOVEMENT



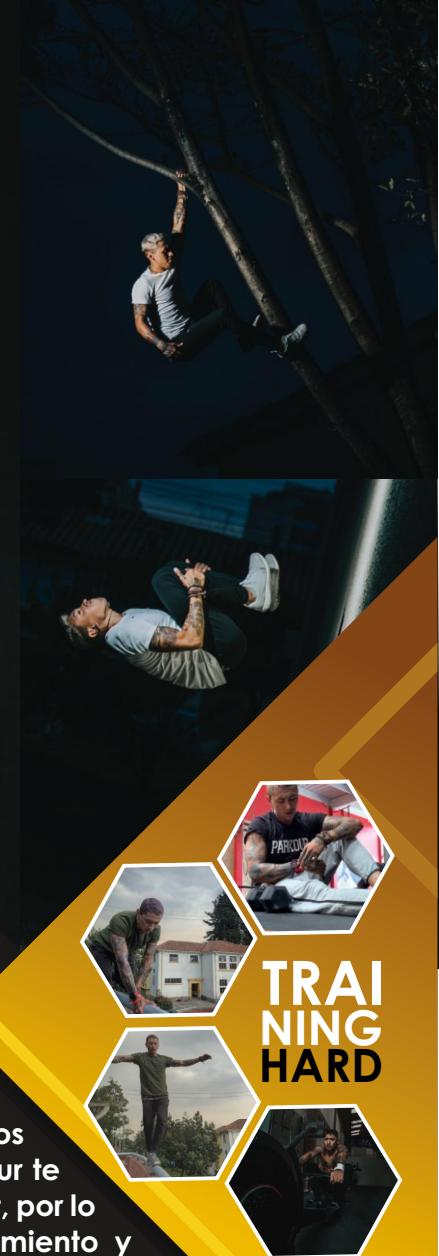
En flux pensamos que el parkour es una herramienta fundamental para lograr un entrenamiento integral; creemos en el concepto del movimiento. Parkour es aprender a trazar un camino auto determinado y consciente, superando cada vez con mayor habilidad los retos que este implique. La filosofía del parkour te mantendrá alejado de tu zona de confort, por lo que tu vida estará en constante crecimiento y podrás hacer de ella lo que tu decidas que sea.

CLASES

Método de entrenamiento enfocado en el movimiento y fortalecimiento consciente

- Clases Grupales de Parkour

- Clases personalizadas de Parkour



TRAINING
HARD



**Adaptaremos a tus
objetivos personales, el
método de entrenamiento:**

Training Hard (metologías individualizadas útiles para el mejoramiento continuo de la técnica y la excelencia a nivel competitivo): **Atletas**

Play Hard (Optimización de habilidades del practicante):
Deportistas

Training Kids (Exploración del movimiento autónomo): **Niños y adolescentes**

PLAY HARD

Talleres de parkour

Se trata de una actividad transformadora para cualquier persona que la realice; por lo que no hay limitantes para ser parte de esta. A través del movimiento cada participante fortalecerá habilidades sociales como la empatía, la autonomía y el respeto, útiles a nivel individual y grupal. A través de la autodeterminación las actividades realizadas mostrarán como la disciplina y la constancia son herramientas útiles para lograr cualquier objetivo. Estaremos atentos a las características del grupo que tome el taller con el fin de personalizarlo.

¿Quiénes pueden tomar el taller?: Cualquier persona interesada en tener un proceso formativo encaminado a la transformación personal física, mental y espiritual.

¿Cuál es el objetivo?: Romper límites autoimpuestos y fortalecer herramientas de desarrollo personal y social.



T R A I N I N G



K I D S



**"La confianza se gana cuando te das
cuenta qué eres tu quién escoge su camino**

Daniel Ilabaca



FUJA

• ACADEMY •

Keep Moving