



PROGRAMME SAISON 2023-2024

☐ 21-25/08 : **Stage Pré-Rentrée** (Gymnase Capelette + Extérieur)

- **Semaine du 11 Septembre : Rentrée Club**

★ 1er Octobre **CLEAN UP DAY** (En Famille / Métro Dromel-Ste Marguerite, Marseille)

- **Semaines du 2/10 : Passages de Niveaux Parkour**

- **Semaine du 16 Octobre : Challenge Chase Tag + pots** (Venir en Noir + Ramener à grignoter)

☐ 23 au 27/10 : **Stage Toussaint 1** (Gymnase Capelette + Extérieur) + **Stage "Spectacle"**

☐ 30/10 au 3/11 : **Stage Toussaint 2** (Gymnase Capelette + Extérieur)

Samedi 11/11 : Cours en Extérieur

- **Semaine du 13 Novembre : "A la découverte du Parkour en extérieur"**

☐ 26/11 **Sortie AUBAGNE** (A partir de 10 ans)

- **Semaine du 4 Décembre : Passages de Niveaux Freerun**

- **Semaine du 18 Décembre : Challenge Speed Run + pots** (Venir en Rouge + Ramener à grignoter)

★ 17/12 **PARKOUR DAY** (En Famille / Gymnase Capelette)

- **Semaine du 12 Février : "A la découverte du Parkour en extérieur"**

- **Semaine du 19 Février : Challenge Skills + pots** (Venir en Blanc + Ramener à grignoter)

☐ 26 au 01/03 : **Stage Février 1** (Gymnase Capelette + Extérieur) + **Stage "Tricks"**

☐ 4 au 8/03 : **Stage Février 2** (Gymnase Capelette + Extérieur)

- **Semaine du 18 Mars : "A la découverte du Parkour en extérieur"**

☐ 31/03 **Sortie MARTIGUE** (A partir de 10 ans)

Lundi 1er Avril : Cours en Extérieur

- **Semaine du 15 Avril : Challenges Freestyle + Pots** (Venir en Vert + Ramener à grignoter)

☐ 22 au 26/04 : **Stage Avril 1** (Gymnase Capelette + Extérieur) + **Stage "Aix"**

☐ 29 au 3/05 : **Stage Avril 2** (Gymnase Capelette + Extérieur) + **Stage "Freerun"**

*Mercredi 8 Mai : **Victoire 45** = Cours en Extérieur*

Jeudi 9 Mai : Cours en Extérieur

★ 12 Mai **PIQUE NIQUE PARKOUR** (En Famille / Plages du Prado)

- **Semaine du 13 Mai : Passages de Niveaux Freerun**

Lundi 20 Mai : Cours en Extérieur

- 25 Mai : Séances sur le site du MOM (Plages du Prado)

☐ 25-26 Mai : **MOVE ON MARS** (Événement Familial Parkour à partir de 10 ans)

- **Semaines du 3 Juin : Passages de Niveaux Parkour**

★ 9 Juin **HERO KIDS PK13** (En Famille / Gymnase Capelette)

☐ 16 Juin **Sortie MIRAMAS** (A partir de 10 ans)

- **Semaine du 17 Juin : Challenges Best Tricks + Pots** (Venir en Jaune + Ramener à grignoter)

- 22 juin : Fin de saison

☐ 8 au 12/07 : **Stage Juillet 1** (Gymnase Capelette + Extérieur)

☐ 15 au 19/07 : **Echange Marseille / Ajaccio**

☐ 22 au 26/07 : **Stage Juillet 2** (Extérieur / Rdv Stade Vélodrome)

☐ 19 au 23/08 : **Stage de Pré-rentree** (Gymnase Capelette + Extérieur)

BONNE SAISON A TOUS !!!