

# SERVICIO DE EXTRAESCOLARES: ALEJANDRA SOLER



**LA ALTERNATIVA  
AL GIMNASIO TRADICIONAL**



# ***¡HOLA, SOMOS R-EVOLUTION SCHOOL!***

Escuela profesional  
de parkour y actividades  
naturales, urbanas, alternativas  
y de innovación.

Una forma diferente de hacer actividad  
física, deporte y salud.

La alternativa al gimnasio  
tradicional.

Entrenamos valores y educación  
a través de nuestras actividades.





# **TE PRESENTAMOS UNA FORMA DIFERENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**1** Utilizarán su mente y su imaginación para retarse y superarse a nivel académico y social.

**2** Aumentará su creatividad, ya que nuestro “**método natural**” les ayudará a despejarse, para mejorar su rendimiento.

**3** Sentirán la actividad y su propia vitalidad, “**los obstáculos sacarán su mejor versión**”.  
Mejorarán su actitud y su motivación.

**4** Nuestras actividades están pensadas **para todas las edades**, con toda seguridad.

**5** **Se sentirán felices por hacer ejercicio y ponerse en forma** como nunca antes lo habían hecho.

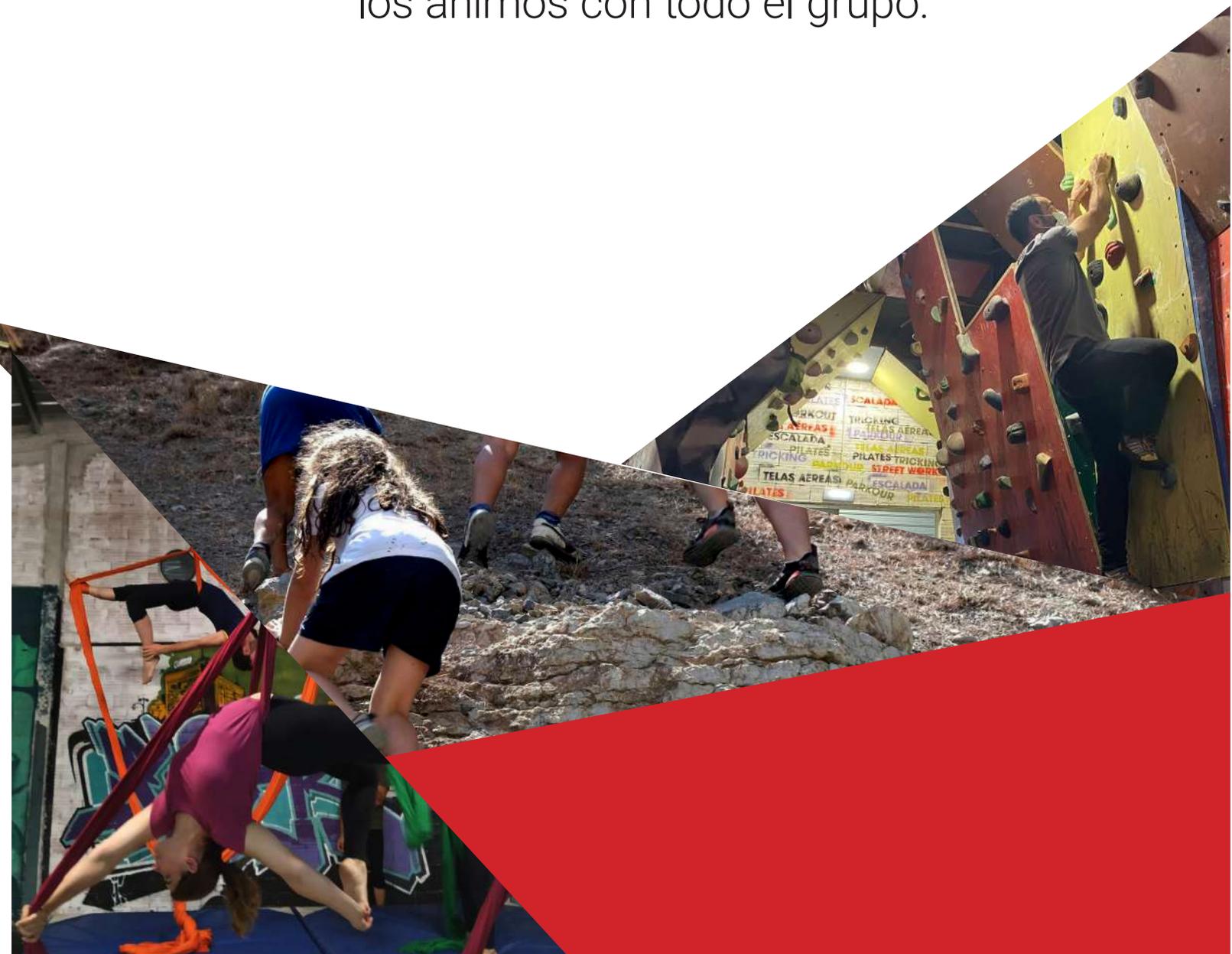


# NUESTROS OBJETIVOS

Compartir nuestras actividades a través de retos y los valores que proporcionan.

Que sientan la aventura de liberar su mente.

Además de disfrutar, jugar y mejorar los ánimos con todo el grupo.



# ***NUESTRAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES***

## ***PARKOUR***



## ***TELAS AÉREAS***



## ***ESCALADA***



# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES PARA COLEGIOS E INSTITUTOS

Para la realización de actividades extraescolares orientadas en el MÉTODO R-EVOLUTION,

## 1. Utilización de los medios e instalaciones de R-EVOLUTION SCHOOL.

### Duración:

\* Recogida de alumnos: 15 minutos

\* Duración de actividad: 60 minutos.

- Realización de las actividades en espacio habilitado al efecto (gimnasios, parques cercanos o pabellones), con posibilidad de que te facilitemos los obstáculos, las telas, o los materiales necesarios para la realización de la actividad.

## PRECIOS

1 día a la semana 35€

2 días a la semana 45€

Al finalizar la respectiva actividad, se pondrá en conocimiento de madres, padres o tutores/as la evolución del alumno/a en particular, dejando constancia de los contenidos y valores transmitidos.



\*Todos los precios incluyen el I.V.A.

Los servicios contratados serán impartidos por profesionales de la actividad y con acreditación de R-EVOLUTION SCHOOL.

# ***Nuestra mayor intención es que aprendan y crezcan como personas.***

Además, para la evaluación de cada actividad física, no solo se tendrá en cuenta el rendimiento físico y comportamental durante la ejecución de la misma, sino que también se realizará un chequeo académico trimestral a efectos de realizar una evaluación global.



# ¿QUÉ ES EL **PARKOUR**?

El parkour forma personas física y mentalmente fuertes, capaces de responder ante una emergencia y ser útiles a la sociedad ayudando a otras personas de forma altruista.

Es una actividad física, disciplina y filosofía de vida que consiste en desplazarse, mediante recorridos, usando las habilidades del propio cuerpo en cualquier entorno de una manera fluida y eficaz.

Durante los entrenamientos, utilizamos nuestra imaginación y la ayuda de todo el equipo para crear y mejorar nuestros recorridos, movimientos o retos.



# ¿QUÉ SON LAS **TELAS** AÉREAS?

Las telas aéreas son el resultado de un proceso de transformación de distintas disciplinas artísticas y deportivas que combinan la danza con las artes circenses y que se complementa con la música.

Se realiza principalmente suspendido en el aire. Exige una relación corporal, mental y espiritual, así como una rigurosa disciplina y constancia, pues combina la estética de la danza, con la fuerza física y la preparación mental para su desarrollo.



# ¿QUÉ ES LA **ESCALADA**?

La escalada es una actividad que consiste en subir o recorrer, realizando depurados movimientos, paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves caracterizados por su verticalidad. Pero es mucho más.

La escalada es libertad y expresión, combinar el deporte con la montaña. La escalada es un deporte de riesgo y de conocimientos personales.

Cada día de escalada es un ejemplo de superación para ti.

La escalada es una actividad tanto física como mental y hace que te superes día a día.



# **NUESTROS LEMAS:**

## ***SER FUERTE PARA SER ÚTIL***

Ser fuertes desde una perspectiva holística. Es decir, ser fuertes física y mentalmente, no solo en algo concreto sino en todo, para así ser útil y ayudar a otras personas.

## ***SER Y DURAR***

Ser trapeador pero durar como tal. Es decir, que tu primer objetivo sea no lesionarte, que si no tienes total seguridad de un salto no lo haces, que hay que escuchar al cuerpo, saber cuándo descansar y cuándo no, que hay que ser constante, entrenar fuerte y con intensidad.





# ***VALORES PRINCIPALES DE NUESTRO SISTEMA DE ENTRENAMIENTO:***

- |  |  |
|--|--|
|  <b><i>Ética</i></b>          |  <b><i>Cooperación</i></b>   |
|  <b><i>Diversión</i></b>      |  <b><i>Contexto</i></b>      |
|  <b><i>Libertad</i></b>       |  <b><i>Fluidez</i></b>       |
|  <b><i>Globalidad</i></b>   |  <b><i>Variedad</i></b>    |
|  <b><i>Utilitarismo</i></b> |  <b><i>Holismo</i></b>     |
|  <b><i>Economía</i></b>     |  <b><i>Naturalidad</i></b> |

En definitiva, entrenarse para ser mejores personas, más fuertes y más capaces.

Todo bajo bases científicas de educación física.





**¿QUIERES SABER MÁS?**

## **CONTACTO**

CALLE DENIA, 1  
963 204 376 | 688 917 352  
[WWW.R-EVOLUTIONSCHOOL.COM](http://WWW.R-EVOLUTIONSCHOOL.COM)



revolutionschool



r-evolutionschool