

Corso Arrampicata Base

Per adulti - da novembre, una volta a settimana per cinque lezioni dalle 20,30 alle 22,30 più un sabato/domenica



Roberto Parolari

GUIDA ALPINA

Extrem Outdoor Adventures



Questa proposta si sviluppa con un percorso continuativo della durata di cinque lezioni serali/ infrasettimanali alla palestra Verticalone (dalle 20,30 alle 22,30 a scelta dal lunedì al giovedì) e una lezione di una giornata da svolgersi di sabato o domenica in un'altra palestra indoor. Il corso è adatto a chi non ha mai praticato l'arrampicata sportiva, lo scopo è portare i partecipanti ad acquisire le tecniche principali dell'arrampicata e nel contempo imparare quali sono le più importanti norme di sicurezza da osservare durante l'attività. Attraverso una serie di esercizi l'allievo impara gradualmente i vari movimenti di base, utilizzandoli poi a scelta in funzione al tipo di terreno e di difficoltà.

Costo della proposta € 135,00 più € 20,00 per tessera VerticalOne
L'attrezzatura necessaria è data in uso durante le lezioni di frequenza del corso

Info: Guida Alpina Parolari Roberto
www.guidaalpinarobi.it e-mail info@guidaalpinarobi.it
cell. 335/8339653

L'attività viene svolta alla palestra

VerticalOne



a Cogozzo in via Bernocchi n° 69 presso il centro sportivo Comunale