

Corso Arrampicata Base

Per adulti - da novembre, una volta a settimana per sei 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 sei lezioni serali/ infrasettimanali in palestra e una lezione 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, cercando poi di mettere in pratica quanto appreso in funzione al tipo di terreno e di difficoltà.

Costo della proposta €135,00 più € 18,00 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