

ARRAMPICATA BASE



DOVE: PALESTRA DI ROCCIA
VIALE TRIESTE

QUANDO: MARZO-MAGGIO 2020

COSTO: € 185 (8 LEZIONI)

OGNI
LUNEDÌ
20.00 h.
22.00 h.

Corso di arrampicata base: corso base di arrampicata indoor per donne. Otto lezioni per imparare i fondamenti dell'arrampicata insieme ad un esperto!

Obiettivo del corso è far sì che tutte le partecipanti possano continuare con consapevolezza questa meravigliosa attività in autonomia, effettuando opportune valutazioni riguardanti la sicurezza generale, le proprie capacità, i rischi e i pericoli che la circondano.



ARRAMPICATA AVANZATA



DOVE: PALESTRA DI ROCCIA
VIALE TRIESTE

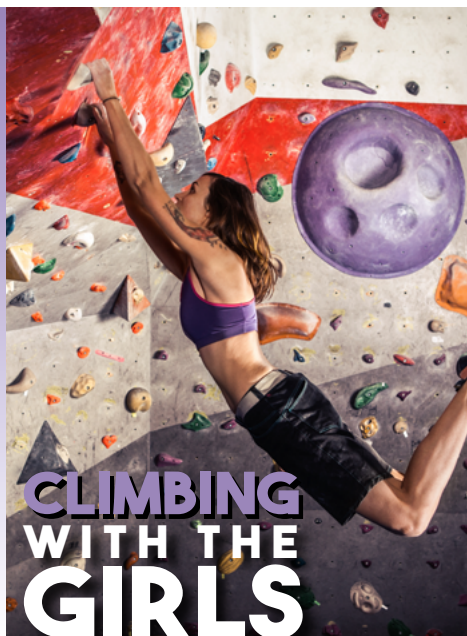
QUANDO: MARZO-APRILE 2020

COSTO: € 160 (6 LEZIONI)

OGNI
MERCOLEDÌ
20.00 h.
22.00 h.

Il corso di arrampicata "avanzato" prevede un approfondimento del corso base (sia con corda che sul boulder) ponendo particolare attenzione ai seguenti punti:

1. Ripasso generale riguardo tecniche di progressione di base e sicurezza.
2. Perfezionamento delle tecniche di arrampicata mediante introduzione di nuove figure in forma statica e dinamica.
3. Lavoro di percezione e consapevolezza del corpo in fase di arrampicata.
4. Respirazione diaframmatica.
5. Tecnica di caduta.
6. Utilizzo delle mani e dei piedi in funzione degli appoggi che troviamo.



CORSO AVANZATO