



INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, CROATIE CENTRALE

Nous vous invitons à nous rejoindre et à apprendre les compétences de base nécessaires à l'escalade sportive. Parce que l'escalade sportive est une activité potentiellement dangereuse, avant le début du programme, nous vous demanderons de signer une déclaration de participation à vos risques et périls. Votre signature sur cette déclaration vous permet de participer au programme et à vos enfants mineurs. Le programme nécessite des chaussures de sport adaptées et propres à utiliser uniquement dans la salle. Le programme est conditionnel et techniquement peu exigeant pendant 2 heures. Il convient à tous, enfants et adultes qui ont un esprit aventureux et veulent apprendre quelque chose de nouveau. Le programme comprenait une ceinture ou une combinaison d'escalade pour enfants, des cordes, des mousquetons et des dispositifs de sécurisation. La salle des sports de la ville de Donja Stubica, où se trouve un rocher d'escalade artificiel de 12 m de haut sur lequel se trouvent 40 voies d'escalade sportive de poids différents.

Prix

Indoor sport climbing in Donja Stubica

Indoor sport climbing in Donja Stubica



Indoor sport climbing in Donja Stubica - Donja Stubica, Croatia
Toplička cesta 25 A
49240 Zabok
Croatie

T: 00385 98 210 359

E: info@sttube.hr

Programme

DATES DES EXCURSIONS / VISITES / ACTIVITÉS

every Tuesday. every Thursday.
every Saturday

LIEU ET HEURE DE DÉPART

Gradska sportska dvorana Donja Stubica. Toplička 25 A. 18.00 h

LIEU ET HEURE D'ARRIVÉE

Gradska sportska dvorana Donja Stubica. Toplička 25 A. 20.00 h

Informations

BRÈVE DESCRIPTION:

Nom: Indoor sport climbing in Donja Stubica

Durée de l'excursion / tour / activité: 1 à 5 heures

250: Art / mode / design

Le produit comprend: faire du sport, adrénaline / sports extrêmes, offres aventureuses

Circuit/Excursion en bref et ce qui est le plus intéressant: Nous vous invitons à nous rejoindre et à apprendre les compétences de base nécessaires à l'escalade sportive. Parce que l'escalade sportive est une activité potentiellement dangereuse, avant le début du programme, nous vous demanderons de signer une déclaration de participation à vos risques et périls. Votre signature sur cette déclaration vous permet de participer au programme et à vos enfants mineurs. Le programme nécessite des chaussures de sport adaptées et propres à utiliser uniquement dans la salle. Le programme est conditionnel et techniquement peu exigeant pendant 2 heures. Il convient à tous, enfants et adultes qui ont un esprit aventureux et veulent apprendre quelque chose de nouveau. Le programme comprenait une ceinture ou une combinaison d'escalade pour enfants, des cordes, des mousquetons et des dispositifs de sécurisation. La salle des sports de la ville de Donja Stubica, où se trouve un rocher d'escalade artificiel de 12 m de haut sur lequel se trouvent 40 voies d'escalade sportive de poids différents.

DESCRIPTION:

Au début, nous allons nous échauffer et étirer les muscles. Nous vous informerons des règles de sécurité importantes pour l'escalade sportive. Nous vous montrerons et installerons le matériel d'escalade nécessaire. Nous vous apprendrons les mouvements de base de l'escalade, comment utiliser vos propres mains et pieds et comment maintenir l'équilibre sur le rocher. Nous vous montrerons et apprendrons comment vous allez descendre sur le rocher après la montée. Nous vous conseillerons certainement sur la façon de surmonter et de vous libérer de la peur des hauteurs. On recommencera plusieurs fois et on passera un bon moment. À la fin du programme, nous partagerons nos impressions et vous conseillerons sur la façon d'améliorer votre technique d'escalade. Nous vous expliquerons certainement comment devenir indépendant en toute sécurité dans l'escalade sportive.

ORDRE:

Echauffement - mise en place du matériel - escalade - partage des impressions

QUOI APPORTER/COMMENT S'HABILLER?:

Le programme nécessite des chaussures de sport adaptées et propres pour une utilisation uniquement dans la salle. Le programme est conditionnel et techniquement peu exigeant pendant 2 heures. Il convient à tous, enfants et adultes qui ont un esprit aventureux et veulent apprendre quelque chose de nouveau.