



INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, SREDIŠNJA HRVATSKA

Pozivamo vas da nam se pridružite i naučite osnovne vještine potrebne za sportsko penjanje. Kako je sportsko penjanje potencijalno opasna aktivnost, prije početka programa potrebno je potpisati izjavu o sudjelovanju na vlastitu odgovornost. Vaš potpis na ovoj deklaraciji omogućava sudjelovanje u programu i maloljetnoj djeci. Program zahtjeva prikladne sportske cipele s čistom obućom za upotrebu samo u dvorani. Program je uvjetovan i tehnički nezahtjevan u trajanju od 2 sata. Pogodan je za sve, djecu i odrasle koji imaju avanturistički duh i žele naučiti nešto novo. U cijenu programa uključena je upotreba penjačkog pojasa, užeta, sponke i sprave za osiguranje. Gosti moraju imati najmanje 7 god., a maksimalni je broj gostiju 4. Gradska sportska dvorana u Donjoj Stubici, gdje se nalazi umjetna stijena za penjanje, visoka 12 m na kojoj se nalazi 40 sportskih penjačkih smjerova različitih težina.

Cijena

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
Hrvatska

T: 00385 98 210 359

E: info@sttube.hr

Raspored

DATUMI IZLETA / TURE / AKTIVNOSTI

every Tuesday, every
Thursday, every Saturday

MJESTO I VRIJEME POLASKA

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

MJESTO I VRIJEME POVRATKA

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

Informacije

KRATKI OPIS:

Ime: Indoor sport climbing in Donja Stubica

Trajanje izleta / ture / aktivnosti: 1 do 5 sati

Proizvod najbolje opisuje pojam: Umjetnost / moda / dizajn

Proizvod uključuje: bavljenje sportom, adrenalinske / ekstremne sportove, avanturističke sadržaje

Ukratko o izletu / turi i najzanimljivije stvari:

Pozivamo vas da nam se pridružite i naučite osnovne vještine potrebne za sportsko penjanje. Kako je sportsko penjanje potencijalno opasna aktivnost, prije početka programa potrebno je potpisati izjavu o sudjelovanju na vlastitu odgovornost. Vaš potpis na ovoj deklaraciji omogućava sudjelovanje u programu i maloljetnoj djeci. Program zahtjeva prikladne sportske cipele s čistom obućom za upotrebu samo u dvorani. Program je uvjetovan i tehnički nezahtjevan u trajanju od 2 sata. Pogodan je za sve, djecu i odrasle koji imaju avanturistički duh i žele naučiti nešto novo.

U cijenu programa uključena je upotreba penjačkog pojasa, užeta, sponke i sprave za osiguranje.

Gosti moraju imati najmanje 7 god., a maksimalni je broj gostiju 4.

Gradska sportska dvorana u Donjoj Stubici, gdje se nalazi umjetna stijena za penjanje, visoka 12 m na kojoj se nalazi 40 sportskih penjačkih smjerova različitih težina.

OPIS:

U početku ćemo se zagrijati i istegnuti mišiće. Obavijestit ćemo vas o važnim pravilima sigurnosti sportskog penjanja. Pokazat ćemo vam i postaviti potrebnu opremu za penjanje. Naučit ćemo vas osnovnim pokretima penjanja, kako koristiti vlastite ruke i noge i održavati ravnotežu na stijeni. Pokazati ćemo vam i naučiti kako ćete se nakon uspona spustiti sa stijenu. Svakako ćemo vam savjetovati kako da svladate i oslobodite se straha od visine. Ponovit ćemo to nekoliko puta i dobro ćemo se provesti. Na kraju programa podijeliti ćemo dojmove i savjetovati vas kako poboljšati svoju penjačku tehniku. Svakako ćemo vas uputiti kako da se osamostalite u sportskom penjanju.

REDOSSLJED:

Zagrijavanje - postavljanje opreme - penjanje - dijeljenje dojмова