



INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, CHORWACJA ŚRODKOWA

Zapraszamy do dołączenia do nas i nauki podstawowych umiejętności potrzebnych do wspinaczki sportowej. Ponieważ wspinaczka sportowa jest aktywnością potencjalnie niebezpieczną, przed rozpoczęciem programu poprosimy Cię o podpisanie deklaracji uczestnictwa na własną odpowiedzialność. Twój podpis na tej deklaracji upoważnia Ciebie do udziału w programie i Twoich nieletnich dzieci. Program wymaga odpowiedniego obuwia - czystego obuwia sportowego do użytku wyłącznie na hali. Program jest warunkowy i niewymagający technicznie przez 2 godziny. Jest odpowiedni dla wszystkich, dzieci i dorosłych, którzy mają ducha przygody i chcą nauczyć się czegoś nowego. W programie znajdował się pas wspinaczkowy lub kombinezon dziecięcy, liny, karabinki i przyrządy do asekuracji. Miejska Hala Sportowa w Donja Stubica, gdzie znajduje się sztuczna skała wspinaczkowa o wysokości 12 m, na której znajduje się 40 sportowych tras wspinaczkowych o różnej wadze.

Cena

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
Chorwacja

T: 00385 98 210 359

E: info@sttube.hr

Harmonogram

TERMINY WYCIECZEK / TURE / AKTYWNOŚCI

every Tuesday. every Thursday.
every Saturday

MIEJSCA I CZAS WYJAZDU

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

MIEJSCA I CZAS PRZYBYCIA

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

Informacja

KRÓTKI OPIS:

Nazwa: Indoor sport climbing in Donja Stubica

Czas trwania wycieczki / ture / atrakcji: 1 do 5 godzin

Produkt najlepiej opisuje termin: Sztuka / moda / design

Produkt obejmuje: uprawiać sport, adrenalina / sporty ekstremalne, oferta przygodowa

Krótko o wycieczce / podróży i najciekawsze rzeczy: Zapraszamy do dołączenia do nas i nauki podstawowych umiejętności potrzebnych do wspinaczki sportowej. Ponieważ wspinaczka sportowa jest aktywnością potencjalnie niebezpieczną, przed rozpoczęciem programu poprosimy Cię o podpisanie deklaracji uczestnictwa na własną odpowiedzialność. Twój podpis na tej deklaracji upoważnia Ciebie do udziału w programie i Twoich nieletnich dzieci. Program wymaga odpowiedniego obuwia - czystego obuwia sportowego do użytku wyłącznie na hali. Program jest warunkowy i niewymagający technicznie przez 2 godziny. Jest odpowiedni dla wszystkich, dzieci i dorosłych, którzy mają ducha przygody i chcą nauczyć się czegoś nowego. W programie znajdował się pas wspinaczkowy lub kombinezon dziecięcy, liny, karabinki i przyrządy do asekuracji. Miejska Hala Sportowa w Donja Stubica, gdzie znajduje się sztuczna skała wspinaczkowa o wysokości 12 m, na której znajduje się 40 sportowych tras wspinaczkowych o różnej wadze.

OPIS:

Na początek rozgrzejemy i rozciągniemy mięśnie. Poinformujemy Cię o ważnych zasadach bezpieczeństwa podczas wspinaczki sportowej. Pokażemy i ustawimy niezbędny sprzęt wspinaczkowy. Nauczymy Cię podstawowych ruchów podczas wspinaczki, posługiwania się własnymi rękami i stopami oraz utrzymywania równowagi na skale. Pokażemy Ci i nauczymy, jak zejdziesz po skale po wspinaczce. Z pewnością doradzimy Ci jak pokonać i uwolnić się od lęku wysokości. Powtórzymy to jeszcze kilka razy i będziemy się dobrze bawić. Na koniec programu podzielimy się wrażeniami i doradzimy jak poprawić technikę wspinaczkową. Z pewnością poinstruujemy Cię, jak bezpiecznie usamodzielnić się we wspinaczce sportowej.

PLAN WYCIECZKI:

Rozgrzewka - rozstawianie sprzętu - wspinaczka - dzielenie się wrażeniami

CO ZEBRAĆ / JAK SIĘ UBRAĆ:

Program wymaga odpowiedniego obuwia - czystego obuwia sportowego do użytku wyłącznie na hali. Program jest warunkowy i niewymagający technicznie przez 2 godziny. Jest odpowiedni dla wszystkich, dzieci i dorosłych, którzy mają ducha przygody i chcą nauczyć się czegoś nowego.