

Roma

Saremo lieti di accompagnarvi a scoprire in completa sicurezza e tranquillità, questa disciplina verticale.

### Arrampicata sportiva

#### Stage di perfezionamento

Lo Stage si rivolge a chi vuole migliorare la sua tecnica di salita lavorata e on sight, scoprendo le tattiche e tecniche di salita per migliorare il proprio risultato.

#### -Programma-

Lo stage si articolerà in lezioni teoriche e pratiche, verranno trattate, tecniche di salita, tattiche di salita vie lavorate e onsight, metodo d'allenamento, respirazione e rilassamento.

#### -Luogo-

Teoria/Pratica: Palestra (Indoor)

-Fulvio Bernardini (Pietralata)

-Ecolè Vertical (Lungotevere)

-Sportmania (Monteverde)

**N.B. - Verrà deciso in base ai partecipanti.**

Uscite in Falesia: Ferentillo-Sperlonga-Grotti-

#### -Durata-

4 lezioni teorico/pratiche Mercoledì (Falesia)

4 uscite in Falesia Sabato/Domenica

Partecipanti: 4min/max6

Prezzo €450

**Gli stage sono comprensivi del Materiale e Assicurazione, sono escluse le spese di trasporto ed eventuali trasferimenti a carico dei partecipanti.**