

AL1

1° CORSO ARRAMPICATA LIBERA



16 SETTEMBRE - GIOVEDÌ ORE 19.30
PALESTRA DI ARRAMPICATA
DI CODROIPO

TECNICHE DI RISCALDAMENTO E STRETCHING
LE REGOLE DEL GIOCO NEL BOULDER E
TECNICA DI ARRAMPICATA
ESERCIZI PROPEDEUTICI