

# AL1

## 1° CORSO

## ARRAMPICATA LIBERA



**SABATO 16 ottobre**  
**falesia: Rio degli uccelli, Pontebba**

**Yogarrampicata:**  
Tecniche di respirazione e concentrazione  
relatrice: Annalisa Furlan  
Progressione da primo di cordata

**GREEN PASS**

