



/// COURS PARTICULIERS

**LAISSEZ VOUS COACHER
PAR UN PROFESSIONNEL**

- > DÉCOUVERTE / INITIATION
- > PROGRESSION / ENTRAÎNEMENT

Durée : 5 cours d'1h
(horaire à votre convenance)

// à savoir :

- Encadrement par un moniteur Diplômé d'État Escalade
- Location du baudrier et des chaussons comprise
- Tous niveaux
- Tarif dégressif si plusieurs grimpeurs
- Accès à la salle après les cours
- Cours sur réservation

CLIMB UP BORDEAUX

Décathlon Village
17 avenue Pythagore
33 700 MERIGNAC

Tél : 05 36 44 36 44
bordeaux@climb-up.fr

www.climb-up-bordeaux.fr



DEMANDES POSSIBLES ///

- Découverte / Initiation
- Progression / Entraînement
- Apprentissage / Développement de la gestuelle
- Correctif tactique et technique
- Lecture de voie / stratégie
- Préparation mentale
(gestion du stress et des émotions)
- Techniques de corde (relais, rappel ...)

ÉVOLUTIONS POSSIBLES ///

- **STAGE TRIMESTRIEL CONFIRMÉ :**
8 cours + 1 sortie en falaise
- **STAGE ANNUEL LOISIR / CONFIRMÉ :**
24 cours + 3 sorties en falaise
- **SORTIES EXTÉRIEURES**

CLIMB UP BORDEAUX

Décathlon Village
17 avenue Pythagore
33 700 MERIGNAC

Tél : 05 36 44 36 44
bordeaux@climb-up.fr

www.climb-up-bordeaux.fr