

L'escalade, c'est encore mieux quand on est accompagné et qu'on apprend tout de suite les bons gestes !

Cours collectifs : (minimum 16 ans)

- Les cours collectifs TOUS NIVEAUX se déroulent les jeudis de 20h00 à 21h30 dans les salles de WAMBRECHIES ou VILLENEUVE D'ASCQ suivant le programme, pendant toute l'année scolaire.
(Hors vacances scolaires, de 3 à 8 participants par séance. Inscriptions au moins 48h à l'avance suivant la disponibilité)
- Vous pouvez choisir de vous inscrire pour une ou plusieurs séances à n'importe quel moment de l'année !!
- **AVANTAGE**: Progressez à votre rythme et ne payez que la ou les séances choisies !
- Les cours sont encadrés par Patrice, Breveté d'Etat d'Escalade. Prêt du matériel inclus.
- **Pour les débutants, la participation à une séance d'initiation préalable est OBLIGATOIRE.**

Suivant le site de pratique, nous aborderons différents thèmes et fondamentaux comme le développement du répertoire gestuel, l'acceptation du déséquilibre dans le mouvement, la poussée efficace sur les pieds, l'élargissement de son champ de vision, l'évolution dans des profils variés. Mais aussi, trouver des solutions pour s'économiser, développer la précision des mouvements, la prise d'information et mémorisation...

| Date | Site |
|------------|-------------------|
| 06/10/2011 | Wambrechies |
| 13/10/2011 | Villeneuve d'Ascq |
| 20/10/2011 | Wambrechies |
| 03/11/2011 | Wambrechies |
| 10/11/2011 | Villeneuve d'Ascq |
| 17/11/2011 | Villeneuve d'Ascq |
| 24/11/2011 | Wambrechies |
| 02/12/2011 | Wambrechies |
| 08/12/2011 | Villeneuve d'Ascq |
| 15/12/2011 | Villeneuve d'Ascq |

| Date | Site |
|------------|-------------------|
| 05/01/2012 | Wambrechies |
| 12/01/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 19/01/2012 | Wambrechies |
| 26/01/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 02/02/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 09/02/2012 | Wambrechies |
| 16/02/2012 | Wambrechies |
| 23/02/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 15/03/2012 | Wambrechies |
| 22/03/2012 | Villeneuve d'Ascq |

| Date | Site |
|------------|-------------------|
| 29/03/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 05/04/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 12/04/2012 | Wambrechies |
| 19/04/2012 | Wambrechies |
| 10/05/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 24/05/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 31/05/2012 | Wambrechies |
| 07/06/2012 | Wambrechies |
| 14/06/2012 | Villeneuve d'Ascq |
| 21/06/2012 | Villeneuve d'Ascq |

Tarif/séance = 15 € 10 séances * = 120 €
-20 % pour les abonnés à l'année * valable 2 ans

Cours particuliers : (minimum 16 ans)

- D'une durée d'1 heure 30, les cours particuliers se déroulent sur rendez-vous, pendant toute l'année.
- **AVANTAGE**: Déterminez, suivant vos attentes et avec l'aide du moniteur, votre programme.
- Les cours sont encadrés par un moniteur Breveté d'Etat. Prêt du matériel inclus.
- **Pour les débutants, la participation à une séance d'initiation préalable est OBLIGATOIRE.**

Approche de l'entraînement, travail sur tous les thèmes énergétiques, programmation, travail sur blocs, confirmer les acquis, combler les manques, accepter les situations engagées. Les techniques de corde, l'escalade en tête, le rappel, le relais,...

Tarifs : **40 € pour 1 personne** **80 € pour 3 pers.**
 60 € pour 2 pers. **100 € pour 4 pers.**
 -20 % pour les abonnés à l'année

RESERVATION PAR TELEPHONE AU 03 20 39 78 88 à partir de 10h (Patrice)