

**climbing
district**

LA GRIMPE LE MEILLEUR CADEAU !

**VIENS PRATIQUER L'ESCALADE
À CLIMBING DISTRICT !**

DE LA PART DE :

.....

POUR :

.....

CODE :

.....

BON POUR :

.....
.....
.....

EXPIRE LE :

.....

**PRÉSENTEZ VOUS EN SALLE AVEC CETTE CARTE.
L'EQUIPE ACTIVERA VOTRE CADEAU GRÂCE AU CODE,
ET VOUS POURREZ EN PROFITER IMMÉDIATEMENT.**

**CLIMBING DISTRICT
BE EVERY MOVE**

8 CONSEILS POUR TA PREMIÈRE SEANCE D'ESCALADE :



ÉCHAUFFE-TOI

chevilles, poignets et genoux avec des moulinets rapides.



VÉRIFIQUE TON ÉQUIPEMENT

Vérifie que ton baudrier soit bien ajusté.



TESTE LE TAPIS

grimpe 1 à 2 prises puis essaye la chute (tombe assis, roule sur le dos, bras croisés).



LA SÉCURITÉ D'ABORD

regarde toujours si le tapis est libre avant de monter, et ne reste pas sous quelqu'un qui grimpe.



GRIMPE AVEC LES JAMBES

pousse avec tes pieds, pas seulement avec tes bras.



OBSERVE & INSPIRE-TOI

les autres sont ta meilleure source d'inspiration.



DEMANDE CONSEIL

tu n'es jamais seul, ici on partage volontiers.



SOUFFLE & HYDRATE-TOI

fais des pauses, bois un peu d'eau, profite.

climbing district

BE EVERY MOVE
WWW.CLIMBINGDISTRICT.COM