

**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'ÉQUIPE 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.



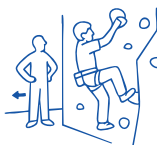
VÉRIFIE TON ÉQUIPEMENT

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