

EN TRAVAUX

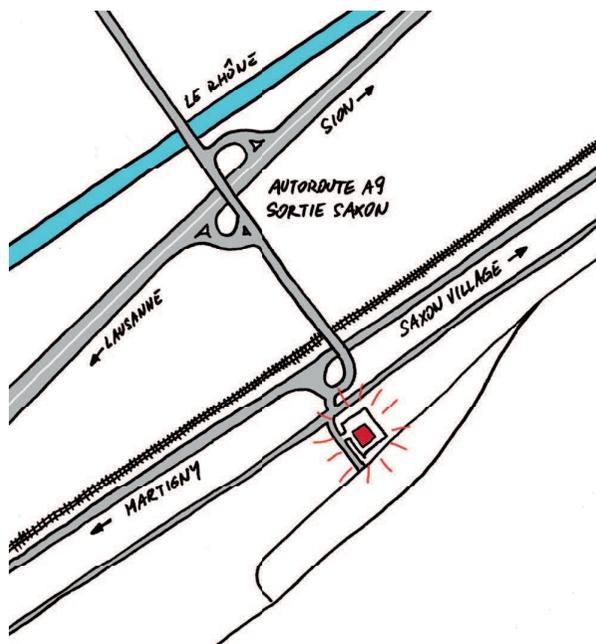
PRINTEMPS 2016 LA SALLE S'AGRANDIT

Afin de vous garantir un meilleur service Vertic-Halle vous proposera :

- 500m² de surface supplémentaire au sol
- 350m² de bloc de tous niveaux
- mur d'initiation et de bloc de 15m de hauteur
- vestiaires supplémentaires



La salle restera ouverte durant les travaux. Nous vous remercions de votre compréhension pour l'éventuelle gêne occasionnée.



INDOOR

- escalade voies et blocs
- auto-assureurs
- buvette
- shop
- vestiaires avec douches

OUTDOOR

- boulder
- château gonflable
- trampoline
- slacklines
- parking

HORAIRES

Lundi - vendredi
12h - 22h

Samedi - dimanche
été* : 10h - 20h
hiver* : 9h - 20h

Vertic-Halle
Route de la Platrière 25d
1907 Saxon

+41 (0) 27 744 24 32

info@vertic-halle.ch
www.vertic-halle.ch

* Correspond aux dates du changement d'heure été/hiver



graphisme www.cedricquellier.com

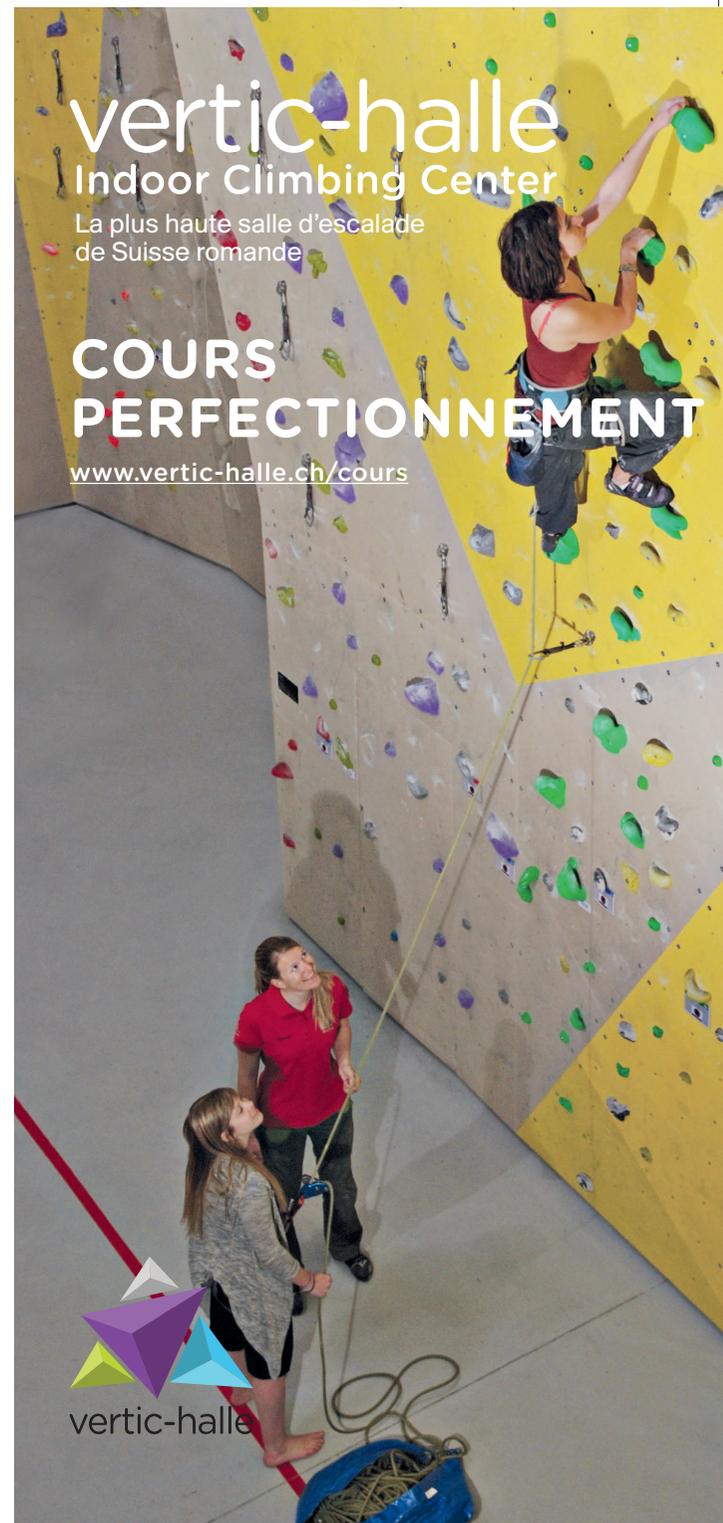
vertic-halle

Indoor Climbing Center

La plus haute salle d'escalade
de Suisse romande

COURS PERFECTIONNEMENT

www.vertic-halle.ch/cours



vertic-halle

LES COURS À VERTIC-HALLE

Vertic-Halle vous offre la possibilité de vous initier, de vous familiariser ainsi que de progresser dans le milieu de l'escalade sportive.

Sous la conduite de nos moniteurs passionnés et expérimentés (Jeunesse et Sport, Brevet d'escalade et Guide de montagne), vous aurez la possibilité d'apprendre et de développer toutes les notions requises pour une pratique sûre de l'escalade et pour profiter de cette dernière avec un maximum de plaisir.

Les cours se font sur réservation au minimum 72 heures à l'avance. En cas d'annulation, à moins de 10 jours, 50% de la prestation est due et 100% à moins de 48h.

PROGRESSER EN ESCALADE

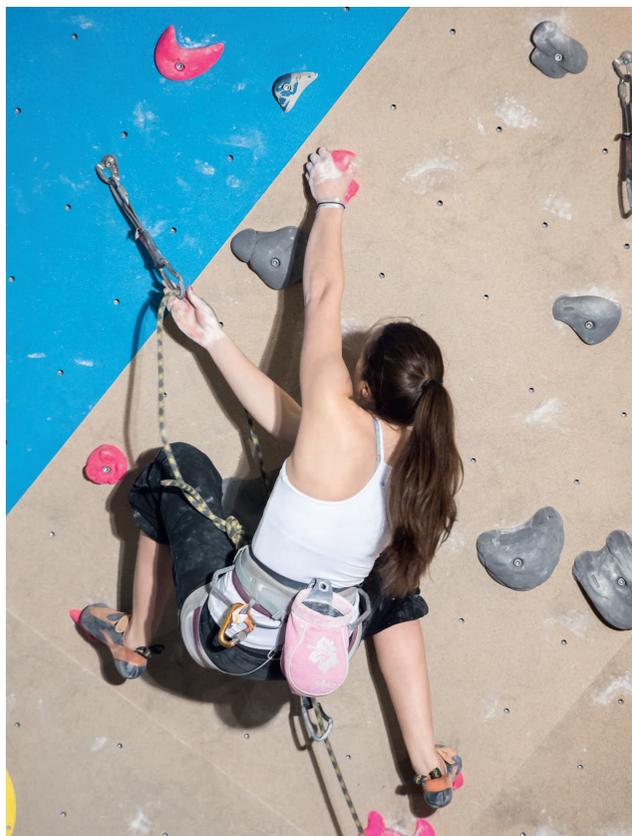
Vous évoluez en tête et vous grimpez régulièrement depuis quelques temps mais votre niveau n'évolue plus et cela vous démotive. Ce phénomène peut être évité en structurant sa pratique dans le but d'améliorer sa condition physique, mais aussi les composantes techniques, tactiques et mentales qui caractérisent la performance en escalade.



COURS DE PERFECTIONNEMENT ET ASSURAGE DYNAMIQUE

Destiné aux grimpeurs confirmés qui désirent progresser rapidement, ce cours permet d'atteindre vos objectifs personnels. Les sessions d'entraînements peuvent être conduites et adaptées selon les attentes des participants, sur voies ou sur bloc.

Techniques spécifiques, appréhension de la chute, renforcement musculaire, prévention des blessures et gestion de l'effort sont les principaux thèmes abordés durant ce cours. Sous la houlette d'un moniteur spécialiste de l'entraînement, vous travaillerez de manière structurée avec des exercices spécifiques, des analyses vidéo, ainsi qu'un planning d'entraînement. Grâce à un suivi de qualité et une évaluation constante des performances, vous constaterez très vite vos progrès!



Prérequis: pour participer à ce cours il est indispensable de savoir bien assurer en tête (méthodes des cours N° 1 et N° 2).

Age: 14 ans révolus.

Groupe: minimum 4 personnes

Durée: 6 x 2h, les mardis de 19h à 21h (tous les 2 mois).

Divers: Prendre des habits de sport confortables. Un vestiaire ainsi que des douches sont à votre disposition.

DATES DES SESSIONS DES COURS / TARIFS

2015	2016
Session 1	Session 3
8, 15, 22 et 29 septembre 6 et 13 octobre	16 et 23 février 1 ^{er} , 8, 15 et 22 mars
Session 2	Session 4
27 octobre 3, 10, 17 et 24 novembre 1 ^{er} décembre	12, 19 et 26 avril 3, 10 et 17 mai
300.- par session	

Le tarif du cours comprend l'entrée et le matériel d'escalade.

Pour les possesseurs d'un abonnement valable sur la durée totale de la session, une réduction correspondant au nombre d'entrées sera accordée.