



## Club Escalade Sensabloc

219 Chemin de la Reynarde

84200 CARPENTRAS

☎ 06.98.77.95.17

## ENTRAÎNEMENT ADULTES

L'équipe Sensabloc vous propose de venir découvrir ses séances ludiques d'"Entraînement" les mercredis soirs à la salle. Ces séances s'adressent aux adultes désireux de faire progresser leur technique gestuelle et augmenter leur capacité physique... tout en s'amusant !

Chaque semaine, un nouveau programme sera affiché à la salle, et l'équipe sera disponible pour répondre à toutes vos questions et vous aidez en cas de besoin !

Alors rejoignez nous tous les mercredis (ou presque...\*) pour profiter de ces joyeuses séances, de l'émulation du groupe, et de sa bonne énergie !

### DATE :

Les séances auront lieu le mercredi entre 18h et 21h. (*Voir les dates au dos*)\*

**1<sup>er</sup> Trimestre:** Du mercredi 23 Septembre au mercredi 09 Décembre

**2<sup>ème</sup> Trimestre:** Du mercredi 13 Janvier au samedi 27 Mars (Contest)

**3<sup>ème</sup> Trimestre:** Du mercredi 31 Mars au samedi 19 Juin (Contest)

### LIEU DE L'ACTIVITE :

Les séances auront lieu à la salle d'escalade Sensabloc.

### COUT :

Pour participer, il suffit de s'affranchir du prix d'une entrée ou posséder une carte 10 séances, un abonnement trimestre, semestre ou année pour l'accès à la salle.

(Tarifs disponibles sur [sensabloc.fr](http://sensabloc.fr) rubrique salle)

Pour les contests, tarif unique pour tout le monde : 12 €

### MATERIEL :

Le club dispose de plusieurs paires de chaussons à prêter, toutefois, il est conseillé d'avoir ses propres chaussons d'escalade (pour plus de confort et d'efficacité)

### OBJECTIFS :

Le but de ces séances est de permettre à chacun d'enrichir son répertoire gestuelle, de développer ses capacités physiques et mentales, d'apprendre à gérer son effort... Bref, d'élever son niveau de pratique tout en s'amusant ! Et pour garder la motivation sur le long terme, rien de tel que l'émulation créée dans un groupe, d'où l'idée de ces rendez-vous hebdomadaires !

## Calendrier des séances « Entraînement »

### 1er Trimestre:

SEPTEMBRE: Les mercredis 23; 30

OCTOBRE: Les mercredis 07; 14

NOVEMBRE: Les mercredis 04 ; 11 ; 18 ; 25

DECEMBRE: Samedi 05 Contest\* ; mercredi 09

### 2ème Trimestre:

JANVIER: Les mercredis 13 ; 20; 27

FEVRIER: Les mercredis 03 ; 10; 17

MARS: Les mercredis 10; 17 ; Samedi 27 Contest\*

### 3ème Trimestre:

MARS : Le mercredi 31

AVRIL: Les mercredis 07 ; 14; 21

MAI: Les mercredis 12; 19; 26

\* **Contest** : rencontre amicale avec des adultes du club et des clubs alentours, le samedi soir de 18h à 22h !

Plus d'Infos au club ou au 06.98.77.95.17  
[sensabloc@gmail.com](mailto:sensabloc@gmail.com)