

Vivez! Bougez!

ACTIVITE ESCALADE

Agilité, souplesse et détermination vous permettent de grimper, sans aucun risque.



Age	Niveau	Matériel fourni
De 3 à 99 ans et +	Accessible à tous les niveaux	Baudriers, mousquetons, cordes à doubles

L'objectif : réussir à atteindre le sommet du mur en trouvant la bonne méthode !

La pratique de l'escalade est un bon moyen de **rester en forme**, elle **sollicite tous les muscles**: les bras bien sûr, mais aussi les abdos, les fessiers, les jambes... Le cerveau agit aussi puisqu'il faut élaborer une stratégie pour réussir à se hisser jusqu'au sommet. Privé de ses repères terrestres habituels, le corps doit faire preuve de **souplesse, de coordination et d'équilibre**.

Bonne grimpe!



- Caractéristiques:**
- 3 voies
 - Hauteur: 8m