

MARZO 2020

ACTIVIDADES ROCO

Este mes tenemos actividades de yoga, repetimos clase de técnica básica, y ampliamos con la clase de técnica avanzada y como cada mes, el último viernes sesión de cine, con pizzas y palomitas.

➔ Nuevo horario de los sábados!!! 😊
de 10 a 14 y de 16 a 21h



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7 DE 18 A 19.15H TÉCNICA BÁSICA	8
9 DE 20 A 21.15H TÉCNICA BÁSICA	10	11	12	13	14 DE 12 A 13.15H TÉCNICA AVANZADA	15
16	17	18 DE 20 A 21.15H TÉCNICA AVANZADA	19	20	21 DE 12 A 13.15H YOGA 18.30h ENTRENAMIENTO EN LA ESCALADA	22  SALIDA CLUB
23	24	25	26	27 20.30H  GRATIS	28 DE 12 A 13.15H YOGA DE 18 A 19.15H TÉC.AVANZADA	29
30	31	SOCIOS: GRATIS NO SOCIOS: 12€ IMPORTANTE: SI SE RESERVA PLAZA Y NO SE PRESENTA A LA CLASE/ACTIVIDAD SE PENALIZARÁ CON 6€ AL SOCIO SI NO PUEDE ASISTIR SE TIENE QUE AVISAR CON 3 DÍAS DE ANTELACIÓN PARA QUE NO SE PENALICE AL SOCIO.				

MONOGRÁFICO AVANZADO SOBRE SUSPENSIONES
21 DE MARZO A LAS 18.30H EN ESROCODROM



Disfrutar y mejorar en vías y bloques cada vez más duros y espectaculares.

Gana más fuerza y resistencia de dedos

Entender las suspensiones, usos, cómo ganar fuerza, resistencia, individualización y progresión, test de valoración de nivel.

Enfocado a entrenadores, gente apasionada del entrenamiento o escaladores con poco tiempo disponible para entrenar.

ENTRADA GRATUITA

IMPARTIDO POR RAFA RAMÍREZ



CLASE DE YOGA

Aprende a controlar tu respiración y aumenta tu flexibilidad para mejorar tu progresión en la escalada.

Sábado 21 y 28 de marzo de 12 a 13.15h

Imprescindible reservar:
971 963 044 o en esrocodrom@gmail.com