

The background features several pink smiley faces and arrows. One smiley face is at the top right, another at the top left, and a third at the bottom right. Three pink arrows point upwards from the text '10 LEKCI' towards the main title 'ZLEPŠI SE S TRENÉREM'.

# 10 LEKCI ZLEPŠI SE S TRENÉREM

ZLEPŠI SVŮJ LEZECKÝ POHYB  
A TECHNIKU V NAVAZUJÍCÍCH LEKCÍCH

18. 3. – 27. 5.

# ZLEPŠI SE S TRÉNÉREM

18. 3. – 27. 5.

KAŽDÉ PONDĚLÍ OD 19:00 DO 20:30 PRO VÁS BUDE PŘIPRAVENÝ TRÉNINK PRO ROZVOJ LEZECKÉHO POHYBU A TECHNIKY. TRÉNINK JE PRO 6 OSOB ABYCHOM DOCÍLILI INDIVIDUÁLNÍHO PŘÍSTUPU.



## KDO TRÉNINKY POVEDE?

**Jméno:** Vašek

**Zkušenosti:** Lezu již 10 let, jsem certifikovaný instruktor na umělých stěnách, skalách a zároveň trenér s licencí C1. Na stěně Lanovka stavím cesty a bouldery již 7 let.

**Specializace:** Zaměřuji se na zdravý lezecký pohyb a techniku. Mým cílem je pomáhat lidem zdokonalovat své lezecké dovednosti, předat své zkušenosti a rozšířit povědomí o nových poznatcích v lezeckém světě.

# ZLEPŠI SE S TRENÉREM

18. 3. – 27. 5.

## CO MŮŽEŠ OČEKÁVAT?



- Naučíme se správně rozcvičit před lezením pro minimalizaci případného úrazu.
- Vytvoříme správné a zdravé návyky v lezeckém pohybu.
- Podíváme se na práci nohou od výběru lezečky po správný nášlap.
- Vyzkoušíme si a zdokonalíme jednotlivé lezecké techniky.
- Zaměříme se na více lezeckých stylů, od malých lišt po koordinační skoky.

## KOLIK TO BUDE STÁT?

Cena celého kurzu je 4 500 Kč.