AICMR ESCALADE

COURS N°07

SAISON 2022-2023

COURS ADULTES 2
MARDI SOIR

Cours N°	Date	Thème	Contenu
07	**25/10/2022**	**Manip - Vert**	**Manip Passeport Vert**

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique (articulations)					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	30	35	45		x3 x4 pour groupe 3
2 Traversées completes					Fin en couloir 3
Grimpe libre					
Cours manip					