

# ARRAMPICATA



## CORSO NO-PANIC

Se pensi “non ce la farò mai” a salire in parete,  
questo corso è per te

Il corso No Panic è rivolto a chi è attratto dalla parete e dall'idea di salire in cima alla montagna ma è spaventato dall'altezza.

Se il pensiero e la tua convinzione sono “non ce la farò mai perché soffro di vertigini” questo è il corso che fa per te.

La prospettiva verticale certamente disorienta ma imparare a tenersi ad appigli e appoggi progressivamente sempre più piccoli è un'esperienza esaltante e rinvigorente.

Corde, imbragature, tecniche saranno le nostre alleate per superare spavento e incertezze. Il percorso aiuta a gestire insicurezze, paure, panico e a superare i propri limiti, reali o immaginati.

Un'attenzione speciale sarà rivolta ai vissuti e alle sensazioni personali/individuali, per superare le difficoltà.

Si lavora in un piccolo gruppo, seguendo una programmazione progressiva ma sempre nel rispetto dei tempi di ciascuno.

I corsi si tengono da ottobre a maggio e per informazioni su iscrizioni nonché giorni ed orari di frequenza puoi consultare il sito [www.polmasi.it/arrampicata](http://www.polmasi.it/arrampicata), scrivere a [arrampicata@polmasi.it](mailto:arrampicata@polmasi.it) o telefonare alle segreterie della Polisportiva Giovanni Masi a partire dall' 1 settembre 2017.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica  
Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno - T. 051/571352  
Segreteria GIMI SPORT CLUB via Allende 5 - Casalecchio di Reno -  
T. 051/578423  
Email: [info@gimisportclub.it](mailto:info@gimisportclub.it) - sito web: [www.gimisportclub.it](http://www.gimisportclub.it)

Questo evento è stato realizzato grazie alla collaborazione di

