



健域
KINETIC

攀岩同樂日

本課程實習課共 6 小時，完成課程之學員，可透過教練申請由本會簽發之**攀岩同樂日證書**，需另繳證書費(證書收費\$30)。

一)課程目標：

1. 推廣攀岩，使學員認識攀岩，從而得到無窮樂趣。
2. 教授基本攀岩技巧及安全觀念。

二)實習：

1. 熱身、伸展及放緩運動。
2. 攀登口號
3. 基本攀岩技巧
4. 安全概念
5. 沿繩下降實習

三)對象：

- 1) 任何年滿八歲人仕(凡未成年之人仕必需得到家長/監護人同意及簽署。)
- 2) 各機構、學校

四)課程安排：實習課共 6 小時

- ### 五)查詢方法：
- 1) 8104 2220 與本課程之統籌陳君武(Mike)聯絡或
 - 2)Email：admin@kineticfc.com 或
 - 3)詳情 www.kineticFC.com

備註：此課程之費用不包括任何保險，參加者如有須要請自行購買。