

## Pas de repos pour les sportifs avec Grimper

ven 06/09/2024 - 11:16



Place à l'entraînement. Samedi 7 septembre le magazine Grimper initie ses lecteurs à l'escalade et propose un numéro Spécial. Au programme, la rédaction du bimestriel édité par ComAlp partagera des techniques de grimpe, des conseils sur l'entraînement, mais aussi des exercices adaptés au niveau de chacun. Le dossier de ce numéro fera aussi de la prévention avec les blessures les plus récurrentes dans ce sport pour que les sportifs amateurs puissent reconnaître les douleurs et les guérir.

Prix : 8,90 €

Codification : 14296