



**GIOVEDÌ 26 LUGLIO 2018 ALLE ORE 20.30**  
**presso la Palestra di Arrampicata della Ns sede CAI**

## **VIDEOPROIEZIONE E DIMOSTRAZIONE PRATICA DI SLAKLINING**

**ERIC VALERI PRESENTA: LO SLAKLINING E LE VARIE DISCIPLINE CHE LO COMPONGONO**



Lo **slacklining** è un esercizio di equilibrio e di bilanciamento dinamico. Il nome di quest'attività deriva dalla *slackline*, una fettuccia di poliestere o nylon tesa tra due punti sulla quale si cammina senza l'uso del bilanciere.

**Eric Valeri** ci parlerà delle varie discipline che lo compongono, dell'attrezzatura tecnica e della preparazione fisica ma soprattutto psicologica necessaria e nel frattempo vi sarà anche una *dimostrazione pratica* usando una fettuccia tesa tra due pareti della palestra di arrampicata.

Verranno fatti brevi cenni storici e il suo sviluppo in Italia e nel nostro territorio

**N.B.:** proiezione e dimostrazione si faranno sotto le stelle, a ridosso della palestra di arrampicata.

**Seguirà angurinata.....!!!**