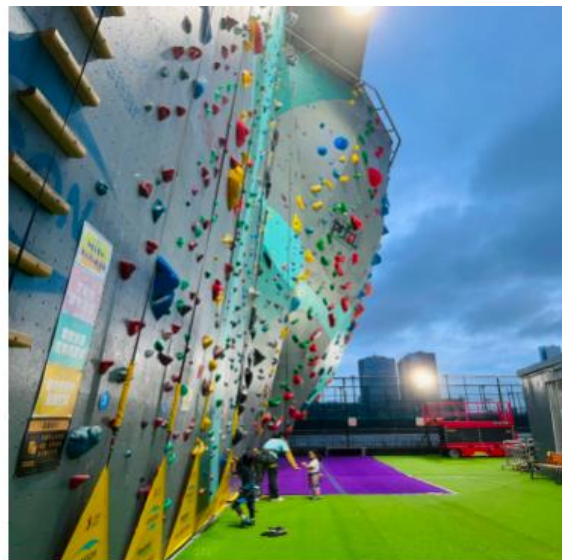




攀岩体验含教学、赠送镁粉袋球+摄影，特色餐半天

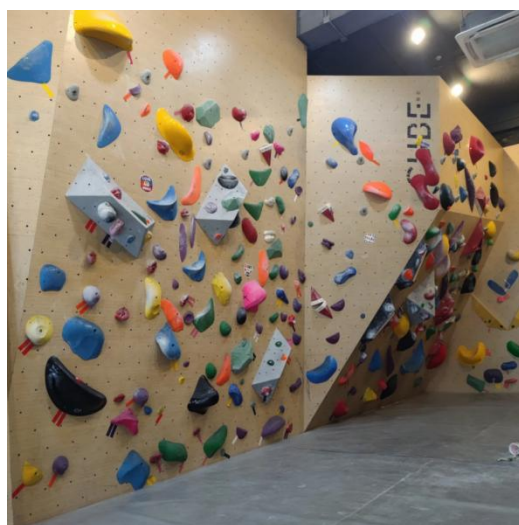
出行人数：30-40 人（提前一周确认）

行程安排（以下时间仅供参考）

深圳-蓝天攀岩（南山华瀚创新店）

09: 00-10: 00 自行前往蓝天攀岩（南山华瀚创新店）

10: 00-12: 00 攀岩体验，含教学 2 小时（赠送镁粉袋球+摄影）；



室内攀岩是一项集力量、技巧、协调性和心理素质于一体的综合性运动，适合不同年龄和体能水平的人群参与。在室内攀岩教学中，安全始终是首要关注点。课程通常从基础的安全知识开始，包括如何

正确使用安全带、攀岩鞋、头盔等装备，以及如何确保绳索系统和保护装置的安全操作。初学者将学习基本的攀岩手法和脚法，如抓握岩点的方式、脚部的精准踩点技巧，以及如何通过身体重心的转移来保持平衡。教学会逐步引入更复杂的攀爬技巧，如动态跳跃、侧身移动和横移等。教练会根据学员的进展，提供个性化的指导，帮助其克服难点，提升核心力量、柔韧性和耐力。此外，课程还会教授如何阅读路线图，制定攀爬策略，培养解决问题的能力。室内攀岩不仅是一项高效的全身锻炼方式，还能增强自信心、专注力和团队合作精神。在安全可控的环境中，学员可以挑战自我，享受攀爬的乐趣，同时结交志同道合的朋友。无论是初学者还是进阶者，室内攀岩都能带来独特的成就感和身心愉悦的体验。

12:00-12:30 休整&前往午餐地点

12:30-13:30 前往餐厅，享用午餐；



13:30-14:30 自行返程；

(早：× 中：√ 晚：×)

——以上行程时间安排可能会因天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，
经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！ ——