

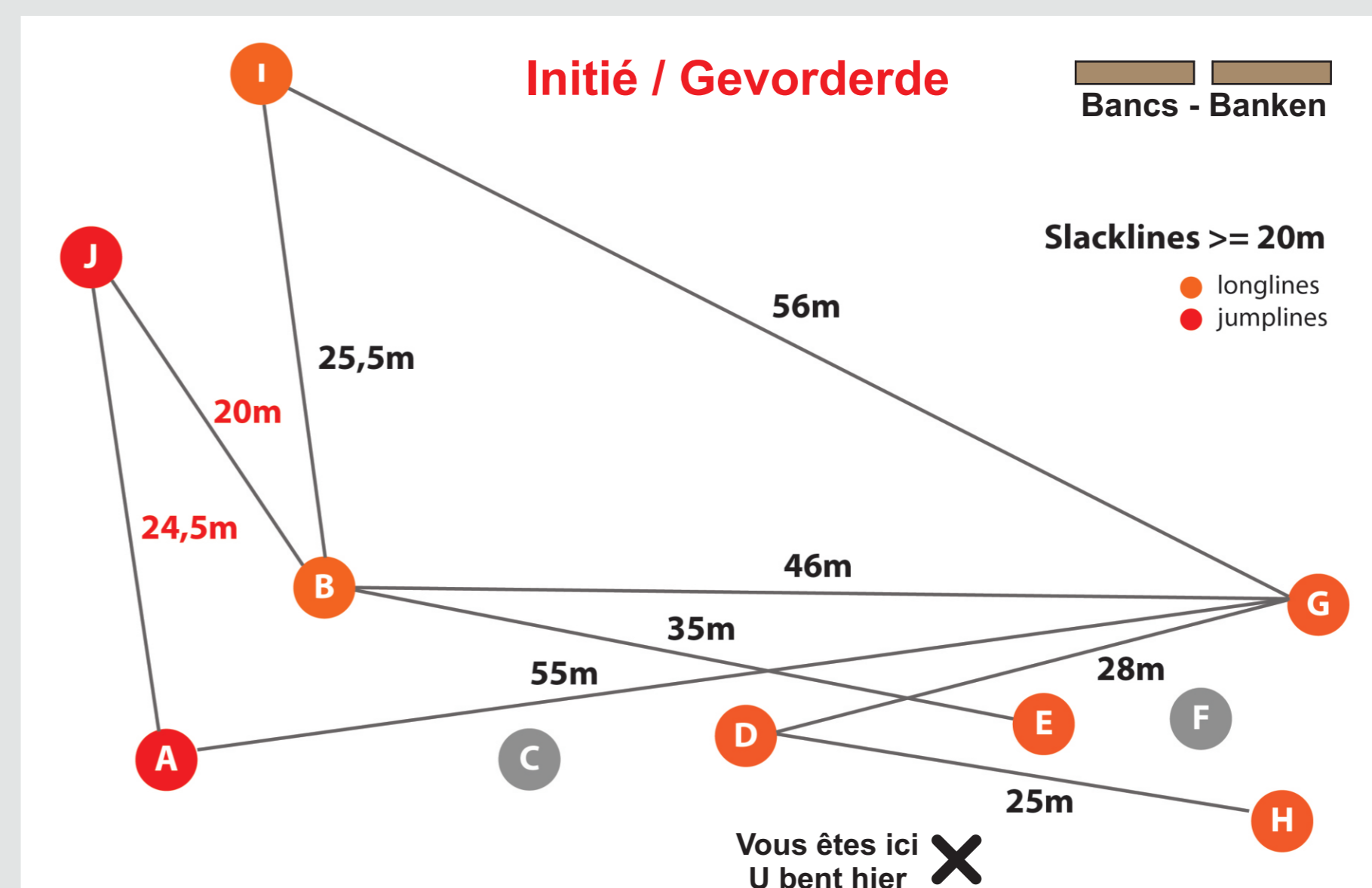
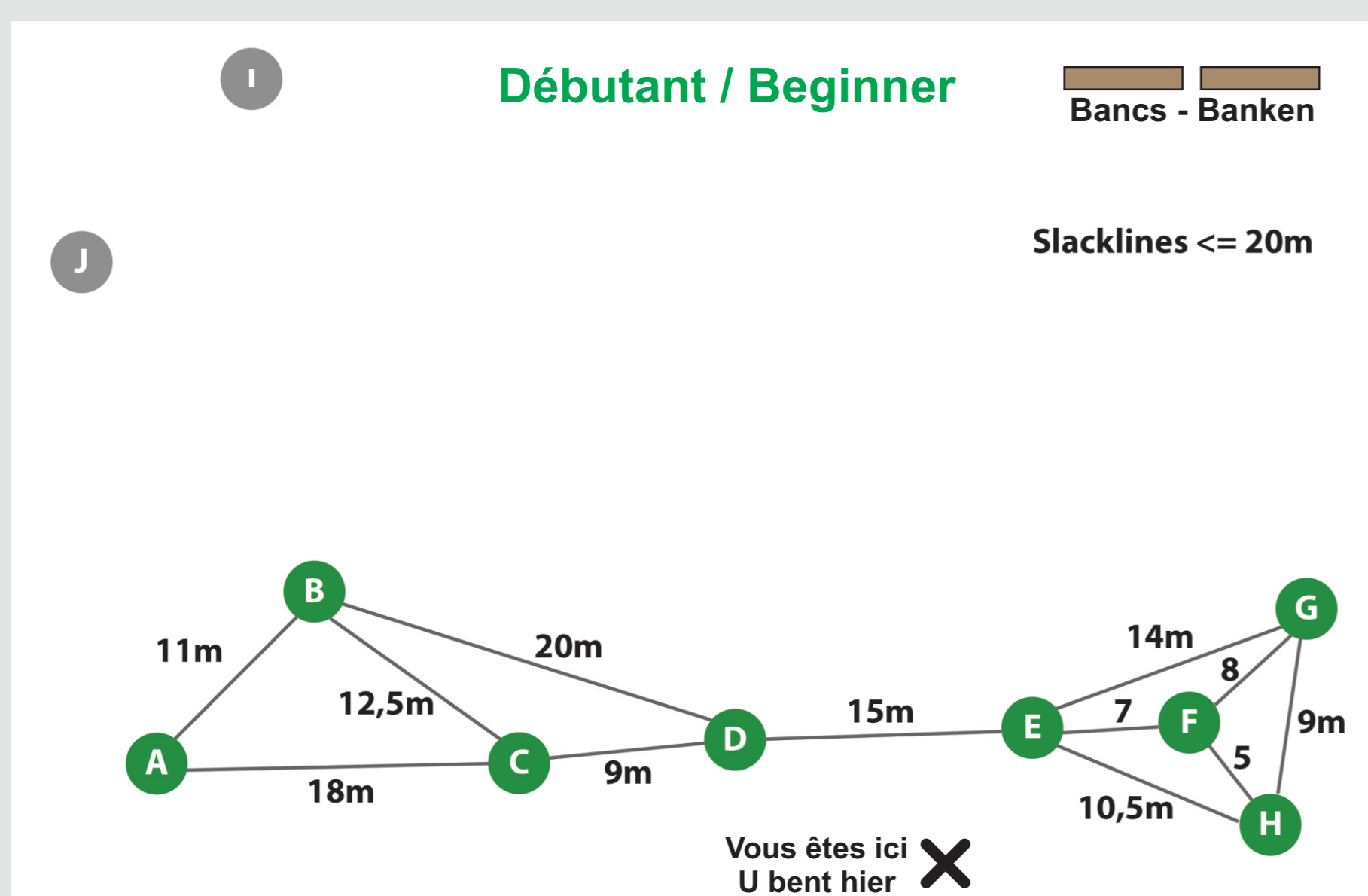


Rouge-Cloître - Rood Klooster

La **slackline** est un sport accessible à tous qui consiste à marcher ou effectuer des figures en équilibre sur une sangle élastique.

Concentration, agilité et persévérance en sont la clef.

Le Slackparc du Rouge-Cloître vous propose 3 variantes en fonction de votre expérience.



Slackline is een sport waarin je wandelt of evenwichtsoefeningen uitvoert op een elastisch plat touw. Iedereen kan het leren.

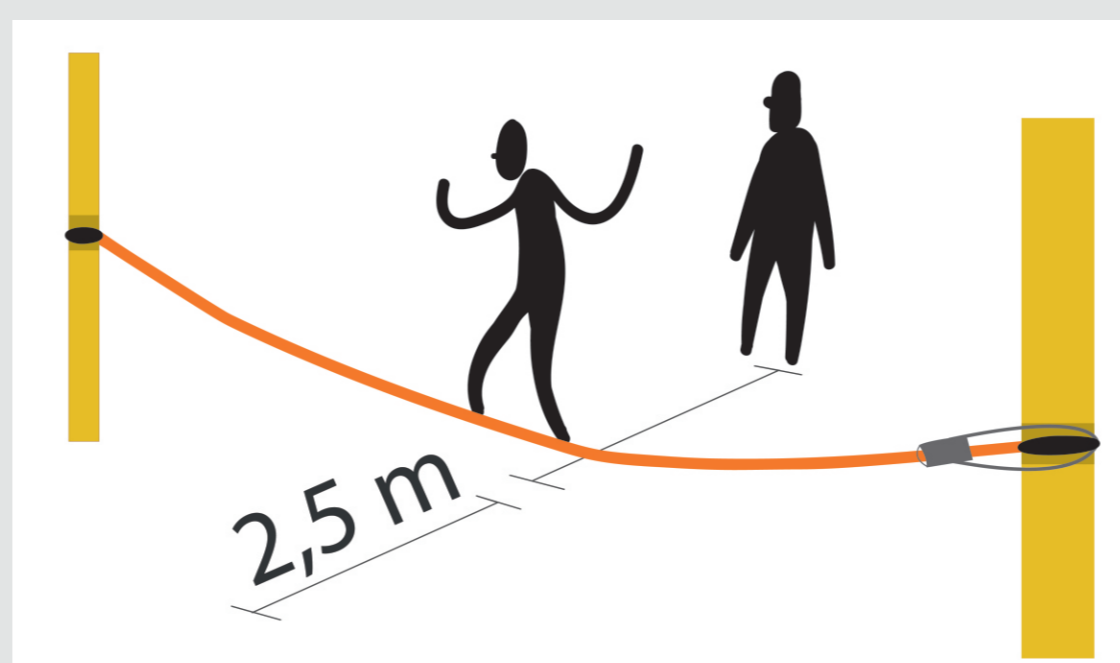
Concentratie, doorzettingsvermogen en behendigheid zijn zeer belangrijk.

In het slackpark van het Roodklooster vind je 3 varianten afhankelijk van je ervaring.

Conseils pour débutants

Tips voor beginners

- Pieds alignés avec la slackline (pas en travers).
- Jambes légèrement fléchies.
- Dos droit et corps gainé.
- Regarde un point fixe au loin (ne pas regarder ses pieds).
- Pense également à bien respirer.
- Pour plus d'infos voir beslack.be



- Zet je voeten recht op de slackline, evenwijdig met de slackline.
- Kijk voor je naar een vast punt.
- Buig je knieën lichtjes.
- Rechte rug.
- Let op je ademhaling.
- Meer info op beslack.be

Règles de sécurité pour tous

Veiligheidsregels voor iedereen

- Ne pas courir ni sauter sur les slacklines.
- Une seule personne à la fois sur la ligne.
- Ne pas laisser les lignes sans surveillance.
- Se tenir à bonne distance des ancrages et des slackeurs et slackeuses (2 à 3 m).

- Niet lopen of springen op de slacklines.
- Één persoon per lijn.
- Laat de slacklines niet hangen zonder toezicht.
- Hou afstand van de ankers en andere slackers (2 tot 3 m).

Info

Envie d'en savoir plus sur la slackline ?
Besoin de conseils pour installer ta ligne ?
Voir les infos récentes et les lignes du slackparc en détails ?



Nous vous souhaitons un très bon moment, en équilibre !

La pratique de la slackline requiert concentration, respect des autres et de ses propres limites.
Bruxelles Environnement et BeSlack ne peuvent être portés responsables en cas d'accident.



www.beslack.be



Projet soutenu par
Project gesteund door



Zin om meer te weten over slacklines ?
Advies nodig om je lijn te installeren ?
Alle recente info over het slackpark en al de mogelijke lijnen in detail ?



Veel plezier en evenwicht gewenst !

Het beoefenen van slackline vergt concentratie, respect voor de andere bezoekers en het kennen van de eigen limieten.
Leefmilieu Brussel en BeSlack zijn niet verantwoordelijk in geval van een ongeval.

Recommandations d'installation

- Utiliser uniquement du matériel prévu pour la slackline.
 - Toujours installer un "backup".
- Ne pas dépasser la hauteur indiquée sur les poteaux.
 - Protections recommandées.
 - Pour plus d'infos voir beslack.be



Tips voor de installatie

- Gebruik enkel materiaal dat gemaakt is om mee te slacklinen.
 - Installeer steeds een "back-up".
- Blijf onder de aangeduide hoogte op de palen.
 - Het is aangeraden om "treepro" te gebruiken.
 - Meer info op beslack.be



Info



INFO



02 775 75 75 · WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS · WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS



Bienvenue au SLACKPARK Welkom in het SLACKPARK

Rouge-Cloître - Rood Klooster

Le parcours rouge-cloître est un parcours de difficulté moyenne. Il est composé de 10 stations et d'une longueur de 1,5 km.

1.5 km



Le parcours rouge-cloître est un parcours de difficulté moyenne. Il est composé de 10 stations et d'une longueur de 1,5 km.

1.5 km



Conseils pour débutants

Tips voor beginners

1. Choisissez un équipement adapté à votre niveau. 2. Vérifiez l'état de votre matériel avant de commencer. 3. Apprenez les bases de la technique de grimpe avant de commencer.

1. Kies een geschikt materiaal voor uw niveau. 2. Controleer de staat van uw materiaal voordat u begint. 3. Leer de basis van de klimtechniek voordat u begint.

Regles de sécurité pour tous

Veiligheidsregels voor iedereen

1. Ne pas pousser ou tirer sur les autres. 2. Ne pas lâcher son matériel. 3. Ne pas courir.

1. Niet duwen of trekken aan anderen. 2. Niet loslaten van uw materiaal. 3. Niet rennen.

Infos

Info

Le parc de slackline est ouvert tous les jours de 10h à 18h. Pour plus d'informations, contactez le service client au 02 20 20 20 20.

De slackline park is dagelijks van 10h tot 18h open. Voor meer informatie, contacteer de klantenservice op 02 20 20 20 20.

Recommandations d'activités

Tips voor activiteiten

1. Pratiquez le yoga ou le Tai Chi. 2. Faites du vélo. 3. Jouez au tennis.

1. Oefen yoga of Tai Chi. 2. Fiets. 3. Speel tennis.

Info

Info

