



CORSO DI ARRAMPICATA

Maggio 2019

- CORSO BASE

Il corso base di arrampicata costituisce una tappa fondamentale, sia per chi vuole avvicinarsi alla pratica della pura arrampicata sportiva, sia per chi intende avvicinarsi all'arrampicata in ambiente naturale. Il corso si compone di 7 lezioni teorico-pratiche in struttura artificiale. Le lezioni si terranno presso la palestra Ferrara Climb dove saranno illustrate le tecniche fondamentali di progressione ed assicurazione per l'arrampicata.

ISCRIZIONI ENTRO IL 9 MAGGIO

Calendario delle lezioni *		
orario 20,00 - 21,30	orario 19,30 - 21,00	Tipo lezione/sede
Mercoledì 8 maggio	Giovedì 9 maggio	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 13 maggio	Martedì 14 maggio	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 15 maggio	Giovedì 16 maggio	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 20 maggio	Martedì 21 maggio	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 22 maggio	Giovedì 23 maggio	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 27 maggio	Martedì 28 maggio	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 29 maggio	Giovedì 30 maggio	<i>Tecnica / palestra</i>

* le lezioni potranno essere svolte anche in giorni diversi. Al primo incontro si concorderanno eventuali cambi di date in base alle esigenze dei partecipanti.

Quote di partecipazione:

- **Corso Base: 95 €** (minori e studenti 85 €)

La quota comprende: lezioni come da programma, assicurazione infortuni, uso dell'attrezzatura (imbraghi, scarpette, moschettoni, corde...) e ingresso gratuito alla palestra durante periodo del corso.

Per iscriversi è necessario presentarsi in palestra, compilare il modulo di iscrizione e versare una caparra di 20 €

Per partecipare è necessario essere tesserati UISP - Ferrara Climb

Per ulteriori informazioni e iscrizioni:

STEFANO tel. 329-1055042

email info@ferraraclimb.it

NB: eventuali lezioni o uscite perse durante il corso, potranno essere recuperate accordandosi direttamente con gli istruttori.

Per esigenze particolari di giorni e orari contattateci tranquillamente

A.S.D. "Ferrara Climb" Palestra di ARRAMPICATA
Viale Krasnodar 112-114
(presso Scuola Media "De Pisis" Ferrara)

Orari di apertura:

Dal Lunedì al Venerdì :17,00 – 23,00

50 vie di varie difficoltà, zona boulder, oltre 1000 prese!
Corsi per principianti ed attività libera per esperti
con l'assistenza degli istruttori FASI