



CORSO DI ARRAMPICATA

Marzo-Aprile 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 19 MARZO

| Calendario delle lezioni * | | |
|-----------------------------------|--|---------------------------|
| orario 19,45 - 21,15 | orario 19,30 - 21,00 orario 20,00 - 21,30 | Tipo lezione/sede |
| Mercoledì 20 marzo | Giovedì 21 marzo | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Venerdì 22 marzo | Lunedì 25 marzo | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Mercoledì 27 marzo | Giovedì 28 marzo | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Venerdì 29 marzo | Lunedì 1 aprile | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Mercoledì 3 aprile | Giovedì 4 aprile | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Venerdì 5 aprile | Lunedì 8 aprile | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Mercoledì 10 aprile | Giovedì 11 aprile | <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