

CORSO DI ARRAMPICATA

Marzo - Aprile 2025



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 quali si terranno presso la palestra *Ferrara Climb* dove saranno illustrate le tecniche fondamentali di progressione ed assicurazione per l'arrampicata.

ISCRIZIONI ENTRO IL 17 MARZO

Calendario delle lezioni *		
orario 20:30 – 22:15	orario 20:30 – 22:15	Tipo lezione/sede
<u>Lunedì / Mercoledì</u>	<u>Martedì / Giovedì</u>	
19 Marzo	18 Marzo	<i>Tecnica / palestra</i>
24 Marzo	20 Marzo	<i>Tecnica / palestra</i>
26 Marzo	25 Marzo	<i>Tecnica / palestra</i>
31 Marzo	27 Marzo	<i>Tecnica / palestra</i>
2 Aprile	1 Aprile	<i>Tecnica / palestra</i>
7 Aprile	3 Aprile	<i>Tecnica / palestra</i>
9 Aprile	8 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 € + 15 € Tessera UISP

Per partecipare è necessario essere tesserati UISP - Ferrara Climb.

La tessera (con validità annuale) si richiede direttamente in palestra.

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

Per iscriversi è necessario passare in palestra, compilare il modulo di partecipazione e versare una **caparra** di 20 €.

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.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni:

STEFANO
e-mail

tel. **329-1055042**
info@ferraraclimb.it

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: 18.30 – 22.30

50 vie di varie difficoltà, zona boulder, oltre 1000 prese!
Corsi per principianti ed attività libera per esperti