



## **CORSO DI ARRAMPICATA**

*Novembre 2023*

### **- 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 NOVEMBRE**

<b>Calendario delle lezioni *</b>		
<b>orario 20:30 – 22:15</b>	<b>orario 20:30 – 22:15</b>	<b>Tipo lezione/sede</b>
Mercoledì 8 novembre	Giovedì 9 novembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 13 novembre	Martedì 14 novembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 15 novembre	Giovedì 16 novembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 20 novembre	Martedì 21 novembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 22 novembre	Giovedì 23 novembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 27 novembre	Martedì 28 novembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 29 novembre	Giovedì 30 novembre	<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 €**

*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 €

Per partecipare è necessario essere tesserati UISP - Ferrara Climb  
La tessera (validità annuale e costo 15 euro) si richiede direttamente in palestra

**Per ulteriori informazioni e iscrizioni:**

**STEFANO tel. 329-1055042**

**email [info@ferraraclimb.it](mailto: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 :18,00 – 22,30

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