



## CORSO DI ARRAMPICATA Settembre - Ottobre 2016

### - 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 2 parti (una su struttura artificiale e l'altra, facoltativa, in ambiente naturale). 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 SETTEMBRE

Calendario delle lezioni *		
orario 20,30 - 22,00	orario 19,30 - 21,00	Tipo lezione/sede
Lunedì 19 settembre	Martedì 20 settembre	Tecnica / palestra
Mercoledì 21 settembre	Giovedì 22 settembre	Tecnica / palestra
Lunedì 26 settembre	Martedì 27 settembre	Tecnica / palestra
Mercoledì 28 settembre	Giovedì 29 settembre	Tecnica / palestra
Lunedì 3 ottobre	Martedì 4 ottobre	Tecnica / palestra
Mercoledì 5 ottobre	Giovedì 6 ottobre	Tecnica / palestra
Mercoledì 12 ottobre	Martedì 11 ottobre	Tecnica / palestra

Calendario Uscite pratiche in Falesia	
data da definire	arrampicata / falesia

\* 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 partecipare è necessario essere tesserati UISP - Ferrara Climb

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 : 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