



## **CORSO DI ARRAMPICATA** *Settembre - Ottobre 2018*

### **- 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 20 SETTEMBRE**

<b>Calendario delle lezioni *</b>		
<b>orario 20,30 - 22,00</b>	<b>orario 19,30 - 21,00</b>	<b>Tipo lezione/sede</b>
Mercoledì 19 settembre	Giovedì 20 settembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 24 settembre	Martedì 25 settembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 26 settembre	Giovedì 27 settembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 1 ottobre	Martedì 2 ottobre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 3 ottobre	Giovedì 4 ottobre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 8 ottobre	Martedì 9 ottobre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 10 ottobre	Giovedì 11 ottobre	<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.*

*All'atto dell'iscrizione è necessario 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](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