



CORSO DI ARRAMPICATA *Settembre - Ottobre 2020*

- 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 23 SETTEMBRE

| Calendario delle lezioni * | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| orario 20,45 - 22,15 | orario 19,30 - 21,00 | Tipo lezione/sede |
| Mercoledì 23 settembre | Giovedì 24 settembre | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Lunedì 28 settembre | Martedì 29 settembre | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Mercoledì 30 settembre | Giovedì 1 ottobre | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Lunedì 5 ottobre | Martedì 6 ottobre | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Mercoledì 7 ottobre | Giovedì 8 ottobre | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Lunedì 12 ottobre | Martedì 13 ottobre | <i>Tecnica / palestra</i> |
| Mercoledì 14 ottobre | Giovedì 15 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

*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