



## **CORSO DI ARRAMPICATA** *Settembre - Ottobre 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 25 SETTEMBRE**

<b>Calendario delle lezioni *</b>		
<b>orario 20:30 - 22:15</b>	<b>orario 20:30 - 22:15</b>	<b>Tipo lezione/sede</b>
Lunedì 25 settembre	Martedì 26 settembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 27 settembre	Giovedì 28 settembre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 2 ottobre	Martedì 3 ottobre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 4 ottobre	Giovedì 5 ottobre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 9 ottobre	Martedì 10 ottobre	<i>Tecnica / palestra</i>
Mercoledì 11 ottobre	Giovedì 12 ottobre	<i>Tecnica / palestra</i>
Lunedì 16 ottobre	Martedì 17 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 €**

*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