



CORSO BASE ARRAMPICATA INDOOR

RAGAZZI / ADULTI



Il Corso Arrampicata Base è dedicato a chi vuole imparare una corretta tecnica di arrampicata, acquisire consapevolezza del movimento e comprendere la giusta tecnica di assicurazione. Acquisire delle basi solide ti permetterà di progredire più velocemente, fare meno fatica e divertirti di più.

ARGOMENTI TRATTATI

- Principi generali del movimento
- Materiale, legature ed utilizzo dei freni.
- Schemi motori di base e corretto utilizzo del piede su parete.
- Posizioni e progressioni fondamentali
- Progressione a triangolo
- Prove di caduta e tecnica di assicurazione

DOVE

Palestra Comunale di Valfurva (S. Antonio Valfurva)

QUANDO

11 - 18 - 25 Gennaio e 1 Febbraio
2 ore (21.00 - 23.00)

ESPERIENZA RICHIESTA

Nessuna esperienza pregressa. Adatto a tutti

ATTREZZATURA TECNICA

Imbracatura, scarpette da arrampicata, casco (possibilità di noleggio)

ABBIGLIAMENTO

Si consigliano pantaloni lunghi, in generale abbigliamento comodo.

PREZZO

4 lezioni: 100 € a persona.

Ingresso palestra: 4 € a persona

La quota comprende:

Insegnamento di una Guida Alpina certificata, materiale d'uso comune, noleggio casco e imbracatura e ingresso in palestra

La quota NON comprende:

Noleggio scarpette d'arrampicata (noleggio disponibile in negozio convenzionato)

Su richiesta e con almeno 6 partecipanti si possono organizzare sessioni in date a richiesta.