



CURS DE NIVELL 1: BLOC

Que és i a qui va dirigit

Aquest curs està destinat a tothom que vulgui iniciar-se en l'escalada o ja hagi tingut un primer contacte.

En aquest curs aprendrem els principis bàsics de l'escalada en bloc com els 4 grans grups de tècniques del moviment, essencials per a poder passar al curs de nivell 2 i començar amb l'escalada esportiva.

Objectius i requisits

L'únic requisit per poder realitzar aquest curs són les ganes d'aprendre i gaudir de l'escalada. Tindrem com a objectius:

1. Conèixer de què es compona una sessió d'escalada i com realitzar-la correctament.
2. Aprendre i aplicar les diferents tècniques del moviment.
3. Entendre la fisiologia i anatomia de l'escalada no lesiva.

Horaris

Els cursos s'inicien periòdicament amb un mínim i màxim de participants. Aquest curs consta de **4 sessions de 90 minuts** durant dues setmanes.

Aquest curs es realitzarà en grups de dilluns i dimecres o de dimarts i dijous en un horari de **20:30 a 22:00**.

Si us agradaria una altre opció horària poseu-vos en contacte amb info@fanaticlleida.com i intentarem crear un grup fet a mesura.

Tarifes

Curs de nivell 1	80€
------------------	-----

Inclou

- Peus de gat
- Tècnics/es d'escalada
- Entrada al rocòdrom durant les sessions (4 sessions, 6 hores en total)



CURS DE NIVELL 1: BLOC

Inscripció

Per inscriure's cal enviar un correu electrònic a info@fanaticlleida.com sol·licitant disponibilitat i plaça. Seguidament us enviarem el full d'inscripció i les dades necessàries per realitzar la paga i senyal (30€) i, d'aquesta manera, reservar la vostra plaça.

Condicions

Una absència en una sessió avisada amb 24 hores o més d'antelació podrà ser recuperada amb un altre grup.

En cas de no assistir sense avisar amb un mínim de 48 hores d'antelació la paga i senyal no serà retornada.

