



Grup d'entrenament

Que és i a qui va dirigit

Els nostres grups d'entrenament van destinats a tots aquells i aquelles escaladors i escaladores que vulguin perfeccionar la seva tècnica i millorar les seves capacitats físiques. Es duran a terme entrenaments grupals entretinguts i dinàmics on s'assegura la millora de la força i de la resistència ja sigui per l'escalada en bloc o esportiva.

Objectius i requisits

Per participar en aquest grup d'entrenament cal haver cursat amb nosaltres el curs de nivell 3 o acreditar el correcte ús del material de seguretat i el coneixement dels mètodes d'asseguració en escalada esportiva:

1. Millorar la nostre condició física centrant-nos en la millora de la força i de la resistència
2. Perfeccionar les diferents tècniques de progressió en l'escalada
3. Realitzar sessions d'entrenament professionals en grup
4. Obtenir un assessorament personalitzat per part de l'entrenador/a
5. Aconseguir un grup d'entrenament ben avingut i motivat

Horaris

Els grups d'entrenament es podran obrir sota demanda amb un grup mínim de 4 persones, però de moment tenim les següents opcions:

- Dilluns i dimecres: 19:00 a 20:30
- Dilluns i dimecres: 20:30 a 22:00
- Dimarts i dijous: 19:00 a 20:30
- Dimarts i dijous: 20:30 a 22:00

Es podrà escollir entre un o dos dies a la setmana.

Tarifes

1 Dia Soci/a	30€
1 Dia No Soci/a	50€
2 Dies Soci/a	40€
2 Dies No Soci/a	60€



Grup d'entrenament

Inclou

- Entrenadors/es d'escalada
- Cordes i dispositius de seguretat

Inscripció

Per inscriure's cal enviar un correu electrònic a info@fanaticlleida.com sol·licitant disponibilitat i plaça o preguntant a la recepció del centre.

Condicions

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

Els inscrits al curs que no siguin socis podran entrar al centre 15 minuts abans per canviar-se i preparar-se.

Formant part d'aquest curs l'entrada puntual tindrà un preu reduït de **7€**.

