



6a9 Climbing ASD

PALESTRA DI ARRAMPICATA

CORSI DI ARRAMPICATA SPORTIVA

Stagione 2022-2023

I corsi si svolgono **tutti i venerdì** con il seguente orario:

Corso giovani **dai 6 agli 11 anni:** dalle ore 17.00 alle ore 18.30.

Corso ragazzi **dai 12 ai 17 anni:** dalle ore 18.45 alle ore 20.15.

Corso adulti **dai 18 anni in su:** dalle ore 18.45 alle ore 20.15.

☞ **Il corso giovani** si prefigge di introdurre gli allievi al mondo dell'arrampicata sportiva in maniera divertente e sicura.

Sono previste lezioni introduttive di gioco-arrampicata, attraverso percorsi didattici formativi e divertenti volti ad apprendere i primi movimenti dell'arrampicata come educazione ludico motoria e superamento della paura da altezza. Si passeranno poi ad affrontare le tecniche fondamentali di salita, l'arrampicata in top rope (corda dall'alto) e l'arrampicata boulder, oltre al corretto utilizzo delle attrezzature, in piena sicurezza.

Il corso è programmato per una durata annuale così da permettere, con gradualità e continuità nell'apprendimento di questa stimolante disciplina sportiva, il miglioramento di tutte le abilità motorie ad essa connesse tra cui la coordinazione, l'equilibrio, la forza, la mobilità e l'autostima.

☞ **Il corso ragazzi** è rivolto a tutti e non richiede una particolare preparazione atletica.

E' indirizzato, sia a chi non ha mai praticato questa attività, come anche a chi, pur già in possesso di un'esperienza di base, desidera approfondirne la conoscenza e acquisire una maggiore sicurezza e correttezza nell'ascensione di una parete verticale.

Costo dei corsi **giovani** e **ragazzi**: euro 92,00 al bimestre (8 lezioni) + iscrizione alla FASI (non compresa).

Sconti applicati per pacchetti multipli trimestrali - semestrali - stagionali.

☞ **Il corso adulti** è rivolto a tutti e non richiede una particolare preparazione atletica.

Si svilupperà in **due moduli di quattro lezioni ciascuno.**

Il **primo modulo** consentirà di apprendere la tecnica corretta di progressione su un percorso verticale in top rope (corda dall'alto) oltre alle modalità di corretto utilizzo dei materiali che garantiscono la sicurezza durante la salita.

Nel **secondo modulo** invece, verrà approssiata la tecnica di salita con corda dal basso, si imparerà ad assicurarsi con il nodo ad 8, e si cercherà di migliorare l'equilibrio e la coordinazione su una parete verticale, anche con l'ausilio della disciplina Boulder.

Costo dei corsi **adulti** euro 140,00 al bimestre (8 lezioni) + iscrizione alla FASI (non compresa).

(sono compresi 4 ingressi gratuiti alla palestra nelle aperture serali)

Possibilità di corsi "personal" da concordare direttamente con gli istruttori.

Vi aspettiamo numerosi in palestra, buon divertimento!!!

Onde evitare assembramenti e perdite di tempo, chiediamo, per quanto possibile, l'iscrizione on-line o almeno la compilazione dei moduli da casa con successiva consegna alla cassa. Grazie!