



6a9 Climbing ASD

PALESTRA DI ARRAMPICATA

CORSI DI ARRAMPICATA SPORTIVA

Stagione 2025-2026 (inizio previsto 10/10/2025)

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 18 anni**: dalle ore 18.45 alle ore 20.15.

(Adulti) **per mancanza di spazio/tempo a disposizione non sono previsti corsi. Gli adulti potranno essere seguiti dal nostro personale nelle serate "libere" di lunedì e giovedì** (aperto dalle 19:30 alle 22:30).

☞ **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 base corsi (**giovani e ragazzi**): euro 12 a lezione (1,5 ore) + iscrizione alla FASI euro 18 (annuali).

Sconti applicati per pacchetti multipli (vedi Regolamento 2025-2026).

☞ **Adulti**: nelle serate libere di lunedì e/o giovedì (aperto dalle 19:30 alle 22:30) previo appuntamento telefonico, è possibile effettuare una serata di prova (€ 10) oppure iscriversi direttamente alla palestra (€ 15). Sarà a disposizione il nostro personale per le prime fasi di apprendimento ed il materiale necessario per l'attività. (Dopo le prime 5 serate il materiale potrà comunque essere noleggiato).

Costo per ogni ingresso (esclusa la prima serata) € 7. Costo per tessera coupon di 10 ingressi € 50.

Anche quest'anno 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!