

### Corso base 1 – principianti

Nel corso arrampicata per i bambini di 7-12 anni riteniamo importante un accesso giocoso verso l'arrampicata e ci abituiamo passo per passo nella tecnica Toprope (arrampicare da secondo di cordata) all'altezza. Si arrampica senza aspetti agonistici e solamente nel senso della voglia di movimento dei partecipanti. Si presta massima attenzione nel insegnamento della sicura e rispetto delle regole dell'arrampicata. Si arrampica in gruppi da 3, un partecipante arrampica mentre gli altri due assicurano. Un istruttore accompagna al massimo 3 gruppi da tre. Il corso si completa col boulder giocoso e arrampicata Jo-Jo. L'arrampicata da primo di cordata (Lead) non è previsto.

#### Bambini 7 – 12 anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
201-A	8	Martedì	01.10. – 26.11.2019	17.00 – 18.30	€ 130,00
201-B	8	Mercoledì	02.10. – 27.11.2019	17.00 – 18.30	€ 130,00
201-C	8	Giovedì	03.10. – 28.11.2019	17.00 – 18.30	€ 130,00
201-D	8	Sabato	05.10. – 07.12.2019	09.15 – 10.45	€ 130,00
201-E	8	Sabato	05.10. – 07.12.2019	11.00 – 12.30	€ 130,00

Partecipanti: min. 6 Pax – max. 9 Pax

Servizi: Ticket ingresso  
Istruttore  
Noleggio attrezzatura

Il corso base per ragazzi e adulti e si rivolge a principianti che vogliono fare i primi passi nell'arrampicata Toprope (arrampicare da secondo di cordata), ma hanno intenzione di imparare la tecnica da primo di cordata (Lead). In questo corso si lavora fondamentalmente sulla tecnica di sicura, per permette al partecipante di arrampicare autonomamente in palestra a fine corso. Allenamento tecnico fa parte del corso, ma verrà istruito soltanto se il tempo limitato lo permette. Si arrampica in gruppi da due o tre, in cui ogni istruttore si occupa individualmente dei 10 partecipanti adattandosi ai loro progressi personali.

#### Ragazzi 13 – 16 anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
203-A	8	Martedì	01.10. – 26.11.2019	18.30 – 20.00	€ 130,00
203-B	8	Mercoledì	02.10. – 27.11.2019	18.30 – 20.00	€ 130,00
203-C	8	Giovedì	03.10. – 28.11.2019	18.30 – 20.00	€ 130,00

Partecipanti: min. 6 Pax – max. 10 Pax

Servizi: Ticket ingresso  
Istruttore  
Noleggio attrezzatura



## Corsi arrampicata sportiva autunno 2019

### Adulti 17+ anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
204-A	8	Lunedì	30.09. – 25.11.2019	20.00 – 22.00	€ 180,00
204-B	8	Martedì	01.10. – 26.11.2019	20.00 – 22.00	€ 180,00
204-C	8	Mercoledì	02.10. – 27.11.2019	20.00 – 22.00	€ 180,00
204-D	8	Venerdì	04.10. – 29.11.2019	20.00 – 22.00	€ 180,00

Partecipanti: min. 6 Pax – max. 10 Pax

Servizi: Ticket ingresso  
Istruttore  
Noleggio attrezzatura

### Corso base 2 – progrediti

Per arrampicatori che hanno già partecipato al corso base 1 oppure hanno acquisito la tecnica di sicura e arrampicata da primo di cordata da altre parti. In questo corso vengono approfonditi le conoscenze della tecnica di sicura e di arrampicata da primo di cordata per permettere al partecipante di arrampicare al limite della caduta e superare la paura di caduta. A differenza del corso base 1 si approfondiscono le tecniche di arrampicata ed ognuno partecipante riceverà consigli personalizzati per migliorare la sua capacità di arrampicata.

#### Bambini 10 – 12 anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
302-A	8	Martedì	01.10. – 26.11.2019	17.00 – 18.30	€ 170,00
302-B	8	Mercoledì	02.10. – 27.11.2019	17.00 – 18.30	€ 170,00
302-C	8	Giovedì	03.10. – 28.11.2019	17.00 – 18.30	€ 170,00
302-D	8	Sabato	05.10. – 07.12.2019	09.15 – 10.45	€ 170,00
302-E	8	Sabato	05.10. – 07.12.2019	11.00 – 12.30	€ 170,00

Partecipanti: min. 4 Pax - max. 6 Pax

Servizi: Ticket ingresso  
Istruttore

#### Ragazzi 13 – 16 anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
303-A	8	Martedì	01.10. – 26.11.2019	18.30 – 20.00	€ 170,00
303-B	8	Mercoledì	02.10. – 27.11.2019	18.30 – 20.00	€ 170,00
303-C	8	Giovedì	03.10. – 28.11.2019	18.30 – 20.00	€ 170,00

Partecipanti: min. 4 Pax - max. 6 Pax

Servizi: Ticket ingresso  
Istruttore

#### Adulti 17+

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
304-A	8	Lunedì	30.09. – 25.11.2019	20.00 – 22.00	€ 220,00
304-B	8	Martedì	01.10. – 26.11.2019	20.00 – 22.00	€ 220,00
304-C	8	Mercoledì	02.10. – 27.11.2019	20.00 – 22.00	€ 220,00
304-D	8	Venerdì	04.10. – 29.11.2019	20.00 – 22.00	€ 220,00

Partecipanti: min. 4 Pax - max. 6 Pax

Servizi: Ticket ingresso  
Istruttore