



Corsi arrampicata sportiva autunno 2018

Corso base 1 – principianti

Nel corso arrampicata per i bambini di 7-9 e 10-12 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 – 9 anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
201-A	8	Martedì	02.10. – 27.11.2018	17.00 – 18.30	€ 130,00
201-B	8	Mercoledì	03.10. – 28.11.2018	17.00 – 18.30	€ 130,00
201-C	8	Giovedì	04.10. – 29.11.2018	17.00 – 18.30	€ 130,00
201-D	8	Sabato	06.10. – 08.12.2018	09.15 – 10.45	€ 130,00
201-E	8	Sabato	06.10. – 08.12.2018	11.00 – 12.30	€ 130,00

Partecipanti: min. 6 Pax – max. 9 Pax

Servizi: Ticket ingresso
Istruttore
Noleggio attrezzatura

Bambini 10 – 12 anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
202-A	8	Martedì	02.10. – 27.11.2018	17.00 – 18.30	€ 130,00
202-B	8	Mercoledì	03.10. – 28.11.2018	17.00 – 18.30	€ 130,00
202-C	8	Giovedì	04.10. – 29.11.2018	17.00 – 18.30	€ 130,00
202-D	8	Sabato	06.10. – 08.12.2018	09.15 – 10.45	€ 130,00
202-E	8	Sabato	06.10. – 08.12.2018	11.00 – 12.30	€ 130,00

Partecipanti: min. 6 Pax – max. 9 Pax

Servizi: Ticket ingresso
Istruttore
Noleggio attrezzatura



Corsi arrampicata sportiva autunno 2018

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 fundamentalmente 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	02.10. – 27.11.2018	19.00 – 20.30	€ 130,00
203-B	8	Mercoledì	03.10. – 28.11.2018	19.00 – 20.30	€ 130,00
203-C	8	Giovedì	04.10. – 29.11.2018	19.00 – 20.30	€ 130,00

Partecipanti: min. 6 Pax – max. 10 Pax

Servizi: Ticket ingresso
Istruttore
Noleggio attrezzatura

Adulti 17+ anni

No. corso	Unità	Giorno	Data	Orario	Prezzo
204-A	8	Lunedì	01.10. – 26.11.2018	20.00 – 22.00	€ 180,00
204-B	8	Martedì	02.10. – 27.11.2018	20.00 – 22.00	€ 180,00
204-C	8	Mercoledì	03.10. – 28.11.2018	20.00 – 22.00	€ 180,00
204-D	8	Venerdì	05.10. – 30.11.2018	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	02.10. – 27.11.2018	17.00 – 18.30	€ 170,00
302-B	8	Mercoledì	03.10. – 28.11.2018	17.00 – 18.30	€ 170,00
302-C	8	Giovedì	04.10. – 29.11.2018	17.00 – 18.30	€ 170,00
302-D	8	Sabato	06.10. – 08.12.2018	09.15 – 10.45	€ 170,00
302-E	8	Sabato	06.10. – 08.12.2018	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	02.10. – 27.11.2018	19.00 – 20.30	€ 170,00
303-B	8	Mercoledì	03.10. – 28.11.2018	19.00 – 20.30	€ 170,00
303-C	8	Giovedì	04.10. – 29.11.2018	19.00 – 20.30	€ 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	01.10. – 26.11.2018	20.00 – 22.00	€ 220,00
304-B	8	Martedì	02.10. – 27.11.2018	20.00 – 22.00	€ 220,00
304-C	8	Mercoledì	03.10. – 28.11.2018	20.00 – 22.00	€ 220,00
304-D	8	Venerdì	05.10. – 30.11.2018	20.00 – 22.00	€ 220,00

Partecipanti: min. 4 Pax - max. 6 Pax

Servizi: Ticket ingresso
Istruttore