

## **CURSO BASE**



## QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

En este curso reforzarás y ampliarás todos aquellos conocimientos adquiridos durante el curso de iniciación con el objetivo de poder progresar de forma autónoma y hacer el salto al grupo de entrenamiento. Las sesiones son grupales y dirigidas con compañeros con las mismas inquietudes que tienes tú.

## **DURACIÓN Y OBJETIVOS**

El curso base tiene una duración de 3 meses y los objetivos de este curso son los siguientes:

- 1. Asegurar y escalar de primero/a.
- 2. Practicar las caídas en los dos roles: asegurador/a y escalador/a.
- 3. Trabajar y practicar toda la técnica de la escalada.
- 4. Conocer los errores básicos de seguridad de la escalada.
- 5. Mejorar la condición física, sobre todo en las sesiones de escalada en bloque.

#### **REQUISITOS**

Para poder acceder a este curso es necesario cumplir como mínimo uno de estos requisitos:

- 1. Tener realizado el curso de Iniciación.
- 2. Haber realizado clases personalizadas que acrediten los conocimientos necesarios en seguridad, nudos y usodel dispositivo de seguridad.

#### **HORARIOS**

Durante el año programamos seis cursos que empiezan los meses de septiembre, enero y abril (puede ampliarse según la demanda). Los horarios son los siguientes:

- Lunes y miércoles de 19:00 a 20:30

#### **TARIFAS**

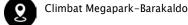
	PRECIO
Socio	100€
No Socio	160€

#### **INCLUYE**

- Monitores titulados
- Cuerdas y dispositivos de seguridad

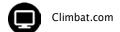
#### **NO INCLUYE**

- Pies de gato (Alquiler 3€/día)
- Casco (Alquiler 2, 50€/día)
- Arnés (Alquiler 3, 00€/día)















# **CURSO BASE**

### **CONDICIONES**

La ausencia de un día de curso no podrá ser recuperada. Si se desea realizar un cambio de días en los cursos, se tendrá que consultar 5 días antes de que finalice el mes y se hará efectivo el primer día del mes siguiente. Este cambio irá sujeto a la disponibilidad de plazas.

Los clientes del curso base que no sean socios podrán entrar y salir de la instalación 15 minutos antes y después de su hora de sesión para hacer uso de los vestuarios, pero bajo ningún concepto para seguir escalando. Formando parte del curso base la entrada puntual tiene un precio de 4€.





