



CLIMBAT AVILES

## GRUPO ENTRENAMIENTO BASICO

### QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

En este grupo de entrenamiento 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 escalada avanzada. Las sesiones son grupales y dirigidas con compañeros con las mismas inquietudes que tienes tú.

### OBJETIVOS

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 grupo de entrenamiento 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 uso del dispositivo de seguridad.

### HORARIOS

- Martes y jueves 19.00 a 20.30 h

### TARIFAS

	1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA
Socio	21€/mes	26€/mes
No Socio	32€/mes	42€/mes

### INCLUYE

- Monitores titulados
- Cuerdas y dispositivos de seguridad

### NO INCLUYE

- Pies de gato (Alquiler 3.20€/día)
- Casco (Alquiler 3.20€/día)
- Arnés (Alquiler 3.20€/día)

Los clientes del grupo de entrenamiento básico que no sean socios podrán entrar y salir de la instalación 15 minutos antes

Pedrero 50, Trasona (Parque Astur) 634 84 79 48 [aviles@climbat.com](mailto:aviles@climbat.com) [www.climbat.com](http://www.climbat.com)



CLIMBAT AVILES

## GRUPO ENTRENAMIENTO BASICO

y después de su hora de sesión para hacer uso de los vestuarios, pero bajo ningún caso para seguir escalando. Formando parte del grupo de entrenamiento básico la entrada puntual tiene un precio de 4€.

### CONDICIONES

La ausencia de un día de curso no podrá ser recuperada. Si se desea realizar un cambio de días en los grupos de entrenamiento, 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.



Pedrero 50, Trasona (Parque Astur) 634 84 79 48 [aviles@climbat.com](mailto:aviles@climbat.com) [www.climbat.com](http://www.climbat.com)



CLIMBAT AVILES

## GRUPO ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

### QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

El grupo de entrenamiento avanzado es un grupo que combina las modalidades de escalada en bloque y la escalada deportiva. Este grupo va dirigido a todas las personas que vengan del grupo de entrenamiento básico. Cada semana se realizará dos sesiones distintas destinadas a la mejora de la fuerza y la resistencia.

¡Si quieres entrenar las dos disciplinas y ser un escalador/a completo/a el grupo de escalada avanzado es la mejor opción!

### REQUISITOS

Para poder acceder al grupo de escalada avanzado es necesario **venir del grupo de entrenamiento básico o bien realizar clases personalizadas** para que un técnico/a determine si se tienen los conocimientos necesarios de seguridad y manejo del dispositivo de seguridad.

Durante las sesiones de escalada deportiva: es obligatorio el uso del casco.

**\*En el grupo de entrenamiento intermedio se afianzan conocimientos de dispositivos de seguridad y manejo de cuerda, y nociones básico-avanzadas de técnica corporal, pies y manos.**

### HORARIOS

Las clases del grupo de entrenamiento avanzado se inician en septiembre y finalizan a finales de julio. En el siguiente horario:

- **Lunes y miércoles 19.00 a 20.30 h**

\*Podéis elegir uno o dos días a la semana.

### TARIFAS

	1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA
Socio	21€/mes	26€/mes
No Socio	32€/mes	42€/mes

### INCLUYE

- Monitores titulados
- Cuerdas y dispositivos de seguridad

### NO INCLUYE

- Pies de gato (Alquiler 3.20€/día)
- Casco (Alquiler 3.20€/día)
- Arnés (Alquiler 3.20€/día)





CLIMBAT AVILES

## GRUPO ENTRENAMIENTO INTERMEDIO

### CONDICIONES

Una ausencia en un día de entrenamiento no podrá ser recuperada. Si se desea realizar un cambio de días en los entrenamientos, 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 grupo de entrenamiento intermedio 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, bajo ningún caso para seguir escalando. No son recuperables las sesiones que coincidan con festivo y centro cerrado. Formando parte del grupo de escalada de cuerda la entrada puntual tiene un precio de 4€.



Pedrero 50, Trasona (Parque Astur) 634 84 79 48 [aviles@climbat.com](mailto:aviles@climbat.com) [www.climbat.com](http://www.climbat.com)



CLIMBAT AVILES

## GRUPO ENTRENAMIENTO AVANZADO

### QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

El grupo de entrenamiento avanzado es un grupo que combina las modalidades de escalada en bloque y la escalada deportiva. Este grupo va dirigido a todas las personas que vengan del grupo de entrenamiento básico. Cada semana se realizará dos sesiones distintas destinadas a la mejora de la fuerza y la resistencia.

¡Si quieres entrenar las dos disciplinas y ser un escalador/a completo/a el grupo de escalada intermedio es la mejor opción!

### REQUISITOS

Para poder acceder al grupo de escalada avanzado es necesario **venir del grupo de entrenamiento avanzado o bien realizar clases personalizadas** para que un técnico/a determine si se tienen los conocimientos necesarios de seguridad y manejo del dispositivo de seguridad.

Durante las sesiones de escalada deportiva: es obligatorio el uso del casco.

**\*En el grupo de entrenamiento avanzado se tiene total autonomía sobre conocimientos de dispositivos de seguridad y manejo de cuerda, y se enseñan nociones avanzadas de técnica corporal, pies y manos.**

### HORARIOS

Las clases del grupo de entrenamiento avanzado se inician en septiembre y finalizan a finales de julio. En el siguiente horario:

- **Martes y jueves de 20:30 a 22:00 h**

\*Podéis elegir uno o dos días a la semana.

### TARIFAS

	1 DÍA A LA SEMANA	2 DÍAS A LA SEMANA
Socio	21€/mes	26€/mes
No Socio	32€/mes	42€/mes

### INCLUYE

- Monitores titulados
- Cuerdas y dispositivos de seguridad

### NO INCLUYE

- Pies de gato (Alquiler 3.20€/día)
- Casco (Alquiler 3.20€/día)
- Arnés (Alquiler 3.20€/día)





CLIMBAT AVILES

## GRUPO ENTRENAMIENTO AVANZADO

### CONDICIONES

Una ausencia en un día de entrenamiento no podrá ser recuperada. Si se desea realizar un cambio de días en los entrenamientos, 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 grupo de entrenamiento avanzado 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, bajo ningún caso para seguir escalando. No son recuperables las sesiones que coincidan con festivo y centro cerrado. Formando parte del grupo de escalada la entrada puntual tiene un precio de 4€.



Pedrero 50, Trasona (Parque Astur) 634 84 79 48 [aviles@climbat.com](mailto:aviles@climbat.com) [www.climbat.com](http://www.climbat.com)