



C.E.M. D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

## GRUP D'ENTRENAMENT

### QUÈ ÉS I A QUI VA DIRIGIT

El **grup d'entrenament** està obert a totes les persones que vulguin millorar el nivell d'escalada i en conseqüència, la seva condició física.

Seràn sessions d'entrenament, en cap cas formatives. Si busques formació (tècnica de moviment, seguretat, tècniques de progressió, etc) disposem dels cursos de **Nivell 1, Nivell 2 i Nivell 3**. Les sessions d'entrenament tindran el següent format:

- Escalfament + condicionament físic
- Part principal:
  - o A través de l'Escalada en BLOC i els AUTO ASSEGURADORS
  - o A través de l'Escalada en BLOC, els AUTO ASSEGURADORS i la CORDA\*

\*Només es podrà fer ús de la corda i els dispositius de seguretat si es disposa del curs formatiu de **Nivell 3 – Curs base o Classes personalitzades**

### REQUISITS

Es recomana haver realitzat els cursos de **Nivell 1, Nivell 2 i Nivell 3** abans d'accedir al grup d'entrenament.

Qualsevol persona pot formar part del grup d'entrenament. Només les persones amb el **Curs de Nivell 3 o Classes personalitzades** podran fer ús de la corda i el dispositiu de seguretat.

Durant les sessions d'escalada esportiva és obligatori l'ús del casc.

### HORARIS

Les sessions del grup d'entrenament s'inicien al Setembre i acaben al finals de Juliol en els següents horaris:

- **Dilluns a divendres** de **13:30 a 15:00** i de **19:15 a 20:45**
- **Dilluns a dijous** de **21:00 a 22:30**

### TARIFES

	1 DIA A LA SETMANA	2 DIES A LA SETMANA
Soci/a	30,45€/mes	37,45€/mes
No Soci/a	50,45€/mes	64,45€/mes

### INCLOU

- Tècnics/es titulats/des
- Cordes i dispositius de seguretat

### NO INCLOU

- Peus de gat (lloguer 3,45€/dia)
- Casc (lloguer 2,90€/dia)
- Arnés (lloguer 3,45€/dia)
- Targeta d'activació 3€



CEM Climbat La Foixarda



647 407 787



[lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com)



Climbat.com



C.E.M. D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

GRUP D'ENTRENAMENT

## COM INSCRIURE'S

Et pots inscriure a la mateixa recepció del centre o través del correu electrònic [lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com) sempre subjecte a la disponibilitat de places.

## CONDICIONS

Si es vol realitzar un canvi de dia d'entrenament s'haurà de notificar a través de [lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com) sempre i quant hi hagi disponibilitat de places.

Els clients dels grups de entrenament **hauran d'utilitzar obligatòriament la targeta d'activació (3€) per accedir i sortir de la instal·lació**. Podran entrar i sortir 15 minuts abans i després de la seva hora de sessió per fer ús dels vestuaris, en cap cas per continuar escalant. Donat aquest cas, s'haurà d'abonar la quantitat de **7€** en concepte d'entrada puntual.

Si formes part del grup d'entrenament el preu de l'entrada puntual serà de **7€** en qualsevol horari.

Per accedir a la instal·lació de forma autònoma es necessari firmar el **DISCLAIMER GENERAL** a la recepció del centre. Aquesta mesura s'implementa per garantir la seguretat dels participants i protegir la integritat de l'espai.



CEM Climbat La Foixarda



647 407 787



[lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com)



Climbat.com



## C.E.M. D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

### Grup d'entrenament 2024-2025

#### SEPTEMBRE 2024

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### OCTUBRE 2024

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

#### NOVEMBRE 2024

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

#### DESEMBRE 2024

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### GENER 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### FEBRER 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

#### MARÇ 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### ABRIL 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

#### MAIG 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### JUNY 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

#### JULIOL 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

#### AGOST 2025

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#### GRUPS D'ENTRENAMENT

- DILLUNS A DIVENDRES DE 13:30 a 15:00
- DILLUNS I DIVENDRES DE 19:15 a 20:45
- DILLUNS A DIVENDRES DE 21:00 a 22:30

#### FESTIUS

- FESTIU amb centre tancat
- FESTIU amb centre obert de 10:00 a 21:00

