



QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

El **grupo de entrenamiento** está abierto a todas las personas que quieran mejorar el nivel de escalada y en consecuencia la forma física.

Serán sesiones de entrenamiento, en ningún caso serán sesiones formativas. Si buscas formación (técnica de movimiento, seguridad, técnicas de progresión...) disponemos de los cursos de **Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3**. Las sesiones de entrenamiento tendrán el siguiente formato:

- Calentamiento + condicionamiento físico
- Parte principal:
 - o A través de la escalada en BLOQUE y AUTOASEGURADORES
 - o A través de la escalada en BLOQUE, los AUTOASEGURADORES y la CUERDA*

*Solo se podrá hacer uso de la cuerda y el dispositivo de seguridad si se dispone del curso de **Nivel 3 – Curso base o Clases personalizadas**

REQUISITOS

Se recomienda haber realizado los cursos de **Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3** antes de acceder al grupo de entrenamiento.

Cualquier persona puede formar parte del grupo de entrenamiento. Solo las personas con el **curso de Nivel 3 o Clases personalizadas** podrán hacer uso de la cuerda y el dispositivo de seguridad. Durante las sesiones de escalada deportiva es obligatorio el uso del casco.

HORARIOS

Las sesiones del grupo de entrenamiento se inician en setiembre y finalizan a finales de julio en los siguientes horarios

- **Lunes a viernes de 13:30 a 15:00** y de **19:15 a 20:45**
- **Lunes a jueves de 21:00 a 22:30 h**

TARIFAS

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

INCLUYE

- Técnicos/as de escalada
- Cuerdas y dispositivos de seguridad

NO INCLUYE

- Pies de gato (Alquiler 3,45€/día)
- Casco (Alquiler 2,90€/día)
- Arnés (Alquiler 3,45€/día)
- Tarjeta de activación 3€





C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

GRUPO DE ENTRENAMIENTO

COMO INSCRIBIRSE

Te puedes inscribir en la misma recepción del centro o a través del correo electrónico lafoixarda@climbat.com, siempre sujeto a disponibilidad de plazas.

CONDICIONES

Si se quiere realizar un cambio de día de entrenamiento se deberá notificar a través de lafoixarda@climbat.com el cambio estará sujeto a disponibilidad de plazas.

Las personas clientas del grupo de entrenamiento **deberán utilizar obligatoriamente la tarjeta de activación (3€) para acceder y salir de la instalación.** Podrán entrar 15 minutos antes y después de la hora de sesión para hacer uso de los vestuarios, en ningún caso para seguir escalando. Dado este último caso, se deberá abonar la cantidad de **7€** en concepto de entrada puntual.

Si formas parte del grupo de entrenamiento el precio de la entrada puntual será de **7€** en cualquier horario.

Si se accede a la instalación de forma autónoma será necesario firmar el **DISCLAIMER GENERAL** en la recepción del centro. Esta medida se implementa para garantizar la seguridad de los participantes y proteger la integridad del espacio.



CEM Climbat La Foixarda



647 407 787



tecnicafoix@climbat.com



Climbat.com



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

Grupo de entrenamiento 2024-2025

SEPTIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						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

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	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			

NOVIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				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	

DICIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						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					

ENERO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		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		

FEBRERO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					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		

MARZO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					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

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	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				

MAYO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			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	

JUNIO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						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						

JULIO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	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			

AGOSTO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				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

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

- LUNES A VIERNES DE 13:30 a 15:00
- LUNES A VIERNES DE 19:15 a 20:45
- LUNES A VIERNES DE 21:00 a 22:30

FESTIVOS

- FESTIVO con centro cerrado
- FESTIVO con centro abierto de 10:00 a 21:00

