



## QUÈ ÉS I A QUI VA DIRIGIT

El curs de **NIVELL 1: BLOC**, va dirigit a totes les persones que vulguin iniciar-se al món de l'escalada i a les que ja han tingut un primer contacte i vulguin aprendre les tècniques bàsiques del moviment en el pla vertical.

## REQUISITS I OBJECTIUS

El curs de **NIVELL 1: BLOC** només requereix moltes ganes d'aprendre de manera divertida i pràctica. Els objectius es treballaran a partir de la **METODOLOGIA INEFC** i són els següents:

1. Conèixer la importància de l'escalfament i els estiraments.
2. Aprendre i aplicar de forma pràctica els continguts bàsics de la tècnica del moviment:
  - a- Tècnica de peus
  - b- Tècnica de mans
  - c- Tècnica de cos
  - d- Tècniques complementàries

## HORARIS

Els cursos s'inicien periòdicament amb un mínim i màxim de participants. Aquest curs consta de **6 sessions de 90 minuts**, realitzant-se dues per setmana de **21:00 a 22:30** els **dilluns i dimecres o dimarts i dijous**.

És possible fer el curs intensiu en 4 sessions realitzant una sessió setmanal de 2h i 15min durant 4 divendres seguits.

Si els horaris no són compatibles, existeix la possibilitat de realitzar cursos a mida amb un grup mínim de 4 participants. En aquest cas, posa't en contacte amb [tecnicafaix@climbat.com](mailto:tecnicafaix@climbat.com)

## TARIFES

Curs de nivell 1	99€
Sortida a roca	65€

### PACKS\*

Curs de nivell 1 + Sortida a roca	140€
Curs de nivell 1 + Curs de nivell 2	189€
Curs de nivell 1 + 2 + Sortides a roca 1 + 2	249€

\*Els Packs només es pot adquirir abans de l'inici del curs de Nivell 1

## INCLOU

- Tècnics/es d'escalada.
- Peus de gat

## NO INCLOU

- Magnesi





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

CURS DE NIVELL 1: BLOC

## COM RESERVAR

Per a la realització de la reserva s'haurà d'enviar un correu electrònic a [lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com) sol·licitant disponibilitat i plaça. Seguidament us enviarem el full d'inscripció i les dades necessàries per realitzar la paga i senyal (30€) i formalitzar així la reserva.

## CONDICIONS

Una absència en una sessió avisada amb 24 hores d'antelació podrà ser substituïda per una altra. No es garanteix que la sessió de substitució aporti els mateixos continguts.

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



93 292 54 80



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



Climbat.com



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

### Curs de Nivell 1 Bloc

SETEMBRE 2024							OCTUBRE 2024							NOVEMBRE 2024								
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG		
						1			1	2	3	4	5	6					1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10		
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17		
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24		
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30			
30																						
DESEMBRE 2024							GENER 2025							FEBRER 2025								
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG		
						1			1	2	3	4	5						1	2		
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28				
30	31																					
MARÇ 2025							ABRIL 2025							MAIG 2025								
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG		
					1	2			1	2	3	4	5	6					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18		
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25		
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31			
31																						
JUNY 2025							JULIOL 2025							AGOST 2025								
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG		
						1			1	2	3	4	5	6					1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10		
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17		
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24		
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31		
30																						

#### CURS DE NIVELL 1 BLOC 2024-2025

<span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	INICI DE CURSOS DE DILLUNS I DIMECRES
<span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	INICI DE CURSOS DE DIMARTS I DIJOUS
<span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	CURSOS DE DILLUNS I DIMECRES DE 21:00 A 22:30
<span style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	CURSOS DE DIMARTS I DIJOUS DE 21:00 A 22:30
<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	INICI DE CURSOS INTENSIVS
<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	CURSOS INTENSIVS DE BLOC
<span style="background-color: #FFFF00; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	SORTIDES GUIADES

#### FESTIUS

<span style="background-color: #FF0000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	FESTIU amb centre tancat
<span style="background-color: #FFA500; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span>	FESTIU amb centre obert de 10:00 a 21:00

