



## QUÈ ÉS I A QUI VA DIRIGIT

En el curs de **NIVELL 3: CURS BASE** reforçaràs, ampliaràs i consolidaràs tots aquells coneixements adquirits durant els cursos de Nivell 1 i Nivell 2 amb l'objectiu de poder progressar de manera autònoma, fer el salt al grup d'entrenament i poder fer us de la corda i dispositius de seguretat.

## REQUISITS I OBJECTIUS

Per poder accedir al curs de **NIVELL 3: CURS BASE** és necessari complir com a mínim un d'aquests 2 requisits:

1. Tenir realitzats els cursos de **NIVELL 1: BLOC + NIVELL 2: CORDA**
2. Haver realitzat classes personalitzades que acreditin els coneixements ensenyats en els cursos de Nivell 1 i Nivell 2

Els objectius es treballaran a través de la **METODOLOGIA INEFC** i son els següents:

1. Assegurar i escalar de primer/a amb total autonomia i seguretat
2. Practicar les caigudes en els dos rols: assegurador/a i escalador/a, tant de primer/a com de segon/a
3. Treballar, practicar i consolidar tota la tècnica de l'escalada.
4. Prendre consciència dels errors comuns de l'escalada

## HORARIS I GRUPS

El curs te una duració de 16 sessions de 90 minuts cadascuna. Es pot escollir el grup de **dilluns i dimecres** o **dimarts i dijous**, en l'horari de **19:15 a 20:45**.

## TARIFES

Curs de Nivell 3 – Soci/a	119,90€
Curs de Nivell 3 – No Soci/a	199€

## INCLOU

- Tècnics/es de escalada
- Cordes i dispositius de seguretat

## NO INCLOU

- Peus de gat (lloguer 3,45€/dia)
- Casc (lloguer 2,90€/dia)
- Arnés (lloguer 3,45€/dia)
- Magnesi





## 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

Els clients del curs base que no siguin socis podran entrar i sortir de la instal·lació 15 minuts abans i després de la seva hora de sessió per fer ús dels vestuaris, però en cap cas per a continuar escalant.

Formant part del curs de **NIVELL 3: CURS BASE** l'entrada puntual té un preu de **7€**.

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.





Calendari Curs De Nivell 3 Base

**SETEMBRE 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		

**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

**CURSOS DE NIVELL 3 BASE 2024-2025**

- INICI DE CURSOS DE DILLUNS I DIMECRES
- INICI DE CURSOS DE DIMARTS I DIJOUS
- CURSOS DE DILLUNS I DIMECRES DE 19:15 a 20:45
- CURSOS DE DIMARTS I DIJOUS DE 19:15 a 20:45

**FESTIUS**

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

