



## QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

El curso de **NIVEL 1: BLOQUE**, va dirigido a todas las personas que quieran iniciarse en el mundo de la escalada y a las que ya han tenido un primer contacto y quieran aprender las técnicas básicas del movimiento en el plano vertical.

## REQUISITOS Y OBJETIVOS

El curso de **NIVEL 1: BLOQUE** solo requiere muchas ganas de aprender de forma divertida y práctica. Los objetivos se trabajarán a partir de la **METODOLOGÍA INEFC** y son los siguientes:

1. Conocer la importancia del calentamiento y estiramientos.
2. Aprender y aplicar de forma práctica los contenidos básicos de la técnica del movimiento:
  - a- Técnica de pies
  - b- Técnica de manos
  - c- Técnica de cuerpo
  - d- Técnicas complementarias

## HORARIOS

Los cursos se inician de forma periódica con un mínimo y máximo de participantes. Este curso consta de **6 sesiones de 90 minutos**, realizándose dos por semana de **21:00 a 22:30** los **lunes y miércoles** o **martes y jueves**.

Existe la posibilidad de realizar el curso de forma intensiva con una sesión semanal de 2h y 15 minutos durante 4 viernes seguidos.

En el caso de no tener compatibilidad horaria podemos realizar cursos a medida con un grupo mínimo de 4 personas. En este caso poneros en contacto con [tecnicafaix@climbat.com](mailto:tecnicafaix@climbat.com)

## TARIFAS

Curso de nivel 1	99€
Salida a roca	65€

### PACKS\*

Curso de nivel 1 + Salida a roca	140€
Curso de nivel 1 + Curso de nivel 2	189€
Curso de nivel 1 + 2 + Salidas a roca 1 + 2	249€

\*Los Packs solo se pueden adquirir antes del inicio del curso de Nivel 1.

## INCLUYE

- Técnicos/as de escalada.
- Pies de gato

## NO INCLUYE

- Magnesio





C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

CURSO DE NIVEL 1: BLOQUE

## CÓMO RESERVAR

Para la realización de la reserva se deberá enviar un correo electrónico a [lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com) solicitando disponibilidad y plaza. Seguidamente os enviaremos la hoja de inscripción y los datos necesarios para realizar la paga y señal (30€) y formalizar así la reserva.

## CONDICIONES

Una ausencia en una sesión avisada con 24h de antelación podrá ser substituida por otra. No se garantiza que la sesión de sustitución aporte los mismos contenidos.

Para acceder 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 las usuarias y proteger la integridad del espacio



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



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



Climbat.com



Curso de Nivel 1 Bloque

SEPTIEMBRE 2024							OCTUBRE 2024							NOVIEMBRE 2024							
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	
						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																					
DICIEMBRE 2024							ENERO 2025							FEBRERO 2025							
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	
						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																				
MARZO 2025							ABRIL 2025							MAYO 2025							
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	
					1	2			1	2	3	4	5				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																					
JUNIO 2025							JULIO 2025							AGOSTO 2025							
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	
						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																					

CURSO DE NIVEL 1 BLOQUE 2024-2025

FESTIUS

- INICIO DE CURSOS DE LUNES Y MIERCOLES
- INICIO DE CURSOS DE MARTES Y JUEVES
- CURSOS DE LUNES Y MIERCOLES DE 21:00 a 22:30
- CURSOS DE MARTES Y JUEVES DE 21:00 a 22:30
- INICIO DE CURSOS INTENSIVOS
- CURSOS INTENSIVOS DE BLOQUE
- SALIDAS GUIADAS
- FESTIVOS CON EL CENTRO CERRADO
- FESTIVO con centro abierto de 10:00 a 21:00

