



## CEM D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

### GRUP DE TECNIFICACIÓ

#### QUÈ ÉS I A QUI VA DIRIGIT

El grup de tecnificació és una activitat extra d'entrenament a la setmana, dirigit a tots aquells nois i noies de l'escola d'escalada i juvenil que vulguin millorar i perfeccionar la seva escalada mitjançant entrenaments i ensenyaments més específics.

#### OBJECTIUS

1. Millorar les diferents tècniques de l'escalada.
2. Millorar en les diferents capacitats físiques, principalment força i resistència.
3. Entendre i participar en diferents tipus d'esdeveniments i competicions.
4. Involucrar els valors de la naturalesa mitjançant sortides a roca.

#### HORARIS

Per unir-se al grup de tecnificació és necessari formar part de l'escola d'escalada o de l'escola juvenil. El dia d'entrenament és:

- Divendres de 19:00 a 20:15 h

El punt de trobada per l'inici de sessió serà a la zona de cafeteria.

#### TARIFES

	1 DIA
TRIMESTRAL	56€
ANUAL	150€
LLOGUER *Peus de gat, arnès i casc.	44€/Trimestre

Des de Climbat t'oferim un pac de material o bé el servei de lloguer de peus de gat, arnès i casc. És obligatori l'ús del casc durant la sessió.





## CEM D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

### GRUP DE TECNIFICACIÓ

#### COM INSCRIURE'T

Per a realitzar la inscripció és necessari omplir i enviar el [formulari d'inscripció](#) al e-mail: [lafoixarda@climbat.com](mailto:lafoixarda@climbat.com)

#### INFORMACIÓ IMPORTANT

No està permesa l'entrada de menors d'edat a la sala fora de l'horari de l'extraescolar. Els nens i nenes podran entrar i sortir 15 minuts abans i després de la sessió per a canviar-se.

Els nens que formin part del grup de tecnificació i vulguin escalar fora de l'horari, hauran de fer-lo sempre acompanyats d'un adult i amb la seva corresponent entrada. L'alumne inscrit/a i una persona acompanyant tindran un preu de 7€ cadascú.



Climbat La Foixarda



93 292 54 80



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



[climbat.com](http://climbat.com)



# CEM D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

## GRUP DE TECNIFICACIÓ

SETEMBRE 2024							OCTUBRE 2024							NOVEMBRE 2024								
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	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	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	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	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	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	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	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																						

- Centre tancat
- Horari reduït
- Inscripcions per a les sortides
- 1r trimestre
- 2º trimestre
- 3r trimestre
- Portes obertes
- Lliga infantil Climbat
- Festa Final Escola Escalada
- Escola d'Estiu
- Sortida a roca

