



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 jueves de 12:00 a 13:15, de 19:30 a 20:45 y de 20:45 a 22:00 h**





TARIFAS

	1 DIA A LA SEMANA	2 DIA A LA SEMANA
Socio/a	30€/mes	38€/mes
No Socio/a	40€/mes	60€/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€

COMO INSCRIBIRSE

Te puedes inscribir en la misma recepción del centro o a través del correo electrónico tecnicamadrid@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 tecnicamadrid@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 adquirir una entrada puntual de día.

Si formas parte del grupo de entrenamiento tendrás un **descuento del 50%** en tu entrada puntual de día.

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.

