



CLIMBAT ZARAGOZA

CURSO NIVEL 1 BLOQUE

## 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 **4 sesiones de 90 minutos**, realizándose dos por semana de **19:00h a 20:30h los lunes y miércoles o martes y jueves de 19:00h a 20:30h**.

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

## TARIFAS

Curso de nivel 1	90€
Salida a roca	65€

### PACKS\*

Curso de nivel 1 + Salida a roca	140€
Curso de nivel 1 + Curso de nivel 2	192€
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

## CÓMO RESERVAR



Climbat Zaragoza



687944867



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



Climbat.com



CLIMBAT ZARAGOZA

CURSO NIVEL 1 BLOQUE

Para la realización de la reserva se deberá enviar un correo electrónico a [zaragoza@climbat.com](mailto:zaragoza@climbat.com) solicitando disponibilidad y plaza.

## CONDICIONES

Una ausencia en una sesión avisada con 24h de antelación podrá ser sustituida 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



Climbat Zaragoza



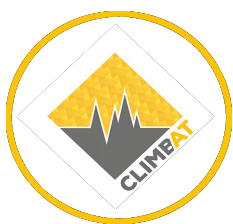
687944867



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



Climbat.com



CLIMBAT ZARAGOZA

CALENDARIO CURSOS

SEPTIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						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

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	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			

NOVIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				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	

DICIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						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					

ENERO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		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		

FEBRERO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					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		

MARZO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					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

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	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				

MAYO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			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	

JUNIO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						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						

JULIO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	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			

AGOSTO 2025

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				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

- INICIO CURSO NIVEL 1 BLOQUE (L-M)
- INICIO CURSO NIVEL 2 CUERDA (L-M)
- INICIO CURSO NIVEL 3 BASE (M-J)

- CENTRO CERRADO
- FESTIVO HORARIO ESPECIAL

