



CLIMBAT BARAKALDO

CURSO DE 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 **6 sesiones de 90 minutos**, realizándose dos por semana de **19:00 a 20:30** los **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 o sábados seguidos.

En el caso de no tener compatibilidad horaria podemos realizar cursos a medida con un grupo mínimo de 6 personas. En este caso poneros en contacto con barakaldo@climbat.com

TARIFAS

Curso de nivel 1	90€
PACKS*	
Curso de nivel 1 + Curso de nivel 2	175,50€
Curso de nivel 1 + 2 + Salida a roca N2	215,50€

*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





CLIMBAT BARAKALDO

CURSO DE NIVEL 1: BLOQUE

CÓMO RESERVAR

Para la realización de la reserva se deberá enviar un correo electrónico a barakaldo@climbat.com solicitando disponibilidad. 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 no podrá ser substituida por otra. Se compensará la sesión con una entrada de día en horario completo.

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 Barakaldo



678 519 125



barakaldo@climbat.com



Climbat.com