



C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

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 **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:

tecnicafoux@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



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



lafoixarda@climbat.com



Climbat.com



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 solicitando disponibilidad y plaza. Seguidamente os enviaremos la hoja de inscripción y los datos necesarios para realizar el pago 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



Climbat.com



C.E.M. D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

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																	
2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17			
16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24			
23	24	25	26	27	28	29	21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30				
30							28	29	30	31													
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																	
2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16			
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23			
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	24	25	26	27	28					
30	31						27	28	29	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																	
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	12	13	14	15	16	17	18			
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	19	20	21	22	23	24	25			
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	26	27	28	29	30	31				
31							28	29	30														
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																	
2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17			
16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24			
23	24	25	26	27	28	29	21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30	31			
30							28	29	30	31													

CURSO DE NIVEL 1 BLOQUE 2024-2025

 	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

FESTIUS

 	FESTIVOS CON EL CENTRO CERRADO
 	FESTIVO con centro abierto de 10:00 a 21:00

