



LECCOOUTDOOR SPORTING EXPERIENCE

PROPONE:

CORSI DI ARRAMPICATA SPORTIVA INDOOR 2022

I corsi sono tenuti da una Guida Alpina abilitata e si rivolgono a chi si avvicina per la prima volta all'arrampicata sportiva o per chi ha già iniziato ma desidera approfondire la tecnica di progressione e migliorare l'allenamento.

Gli argomenti trattati riguardano la gestione della sicurezza in generale, i metodi di assicurazione, l'utilizzo della corda e degli strumenti necessari per la progressione, i nodi fondamentali e le tecniche base di progressione.

CORSO PER BAMBINI età' 6 - 8 / 9 - 10 anni

DURATA:

8 incontri da 1 h ciascuno;

QUANDO:

dal 3 febbraio al 24 marzo tutti i giovedì dalle ore 16.30 alle 17.30

CORSO PER RAGAZZI età da 11 a 14 anni

DURATA:

8 incontri da 1 h ciascuno;

QUANDO:

dal 2 febbraio al 23 marzo
tutti i mercoledì dalle ore 16.30 alle 17.30

CORSO PER RAGAZZI età da 15 a 18 anni

DURATA:

8 incontri da 1 h ciascuno;

QUANDO:

dal 3 febbraio al 24 marzo
tutti i giovedì dalle ore 17.30 alle 18.50



LECCO OUTDOOR SPORTING EXPERIENCE

CORSO PER ADULTI LIVELLO 1

(dai 18 anni in su)

DURATA:

5 incontri da 2h ciascuno;

QUANDO:

dal 1 febbraio al 1 marzo

tutti i martedì dalle ore 19.00 alle 21.00

CORSO PER ADULTI LIVELLO 2

(dai 18 anni in su)

DURATA:

5 incontri da 2h ciascuno;

QUANDO:

dal 11 marzo al 8 aprile

tutti i venerdì dalle ore 19.30 alle 21.30

INFORMAZIONI PER TUTTI I CORSI:

- Tutte le lezioni si terranno presso la **palestra del Collegio A. Volta** in via F.lli Cairoli 77 -Lecco.
- Il costo è di **€ 150,00 a persona.**
- Materiale necessario fornito compreso nel prezzo: corda, rinvii, imbragature, moschettoni, assicuratori.
- Attrezzatura personale non fornita: scarpette per l'arrampicata (possibilità di noleggio al prezzo di € 15 per tutta la durata del corso).
- Iscrizioni: entro il 25 gennaio (con chiusura anticipata in caso di raggiungimento del numero massimo di partecipanti), tramite mail all'indirizzo: **max.gerosa@icloud.com** o chiamando il numero: **328 478 26 92.**
- Obbligatorio: certificato medico non agonistico con ECG a riposo.
- Per i minori serve la delega dei genitori (il modello verrà fornito all'iscrizione).