XI° CORSO DI ARRAMPICATA INDOOR

Il corso è studiato per chi si vuole avvicinare all'arrampicata su strutture artificiali.

PROGRAMMA DEL CORSO

APERTURA ISCRIZIONI CORSO: GIOVEDI' 1 DICEMBRE 2016
CHIUSURA ISCRIZIONI CORSO: SABATO 7 GENNAIO 2016
APERTURA CORSO: GIOVEDI' 2 FEBBRAIO 2017

COSTO: Euro 80,00#

L'ISCRIZIONE COMPRENDE: L'accesso alla palestra del Palamontii per le lezioni pratiche; materiale didattico.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO: imbragatura, scarpette,1 moschettone a pera con ghiera (tipo HMS BET LOCK), 1 discensore (grigri o secchiello).

LEZIONI TEORICHE E LEZIONI PRATICHE

Giovedì	02/02/2017:	Presentazione del corso, materiali e loro corretto utilizzo Lezione pratica
Venerdì	10/02/2017:	Nodi fondamentali e sistemi d'assicurazione Lezione pratica
Giovedì	16/02/2017:	Tecnica di arrampicata di base (il movimento) Lezione pratica
Venerdì	24/02/2017:	Lezione pratica
Giovedì	02/03/2017:	Lezione pratica + avvicinamento al Boulder

ORARIO E RITROVO:
Le lezioni si svolgeranno presso la palestra di arrampicata del Palamonti (BG), secondo le date indicate nel programma, dalle ore 20.00 alle ore 22.45 circa.

PER INFO:
Direttore corso: Anna Lazzarini (IAL)
339/5380635
Segretaria: Chiara Carissoni
347/4368981