



B.612



# Escalada

Programa de

Iniciación y Tecnificación

Clases y entrenamiento.

[actividades@tiempolibreb612.es](mailto:actividades@tiempolibreb612.es)

637 63 23 06



## Organización

### Dónde:

Las clases se realizarán en el Rocódromo interior y exterior del Pabellón Municipal de El Lazarillo de Tormes.

### Cuándo:

- Lunes
- Miércoles

Seguiremos el calendario escolar, con sus festivos y periodos vacacionales.

### Grupos reducidos.

### Es imprescindible tener pies de gato.

(En las primeras clases podemos prestarte unos hasta que adquieras los tuyos).

## De las clases...

En las clases nos dedicaremos a la iniciación en la escalada, adquiriendo conocimientos y técnicas para el ejercicio seguro de este deporte así como para mejorar el equilibrio, la coordinación, la concentración y la fuerza.

Si tienes conocimientos previos , las clases te servirán como entrenamiento y mejora de tu punto de partida.

Para los más pequeños supone una oportunidad de iniciarse en una actividad segura y altamente beneficiosa para su desarrollo físico y psicológico.

Promueve la mejora de la fuerza, la coordinación y la confianza en sí mismos, además de fomentar habilidades como el trabajo en equipo y la resolución de problemas en un entorno controlado y supervisado.



## Turnos

Disponemos de los siguientes turnos:

### Escalada Infantil ( de 5 a 9 años):

- Lunes de 16.30 a 17.30 h.
- Miércoles de 16.30 a 17.30 h.

### Escalada Juvenil ( a partir de 10 años):

- Lunes de 17.30 a 19.00 h.
- Miércoles 17.30 a 19.00 h.

### Escalada adultos:

- Lunes de 19.00 a 20.30 h.
- Miércoles 19.00 a 20.30 h.

## Cuota

### Cuota :

- 40 €/ mes, 1 día a la semana.
- 70€/ mes, 2 días a la semana.

El abono de la cuota se hará en el número de cuenta:

- Datos bancarios:

### La Caixa :

**ES40 2100 5065 15 020012 3428**

Indicad por favor en el concepto el nombre completo del participante ¡gracias!.

## Colabora:



[actividades@tiempolibreb612.es](mailto:actividades@tiempolibreb612.es)  
637 63 23 06