



B.612



Escalada

Programa de
Iniciación y Tecnificación
Clases y entrenamiento.

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:

