



CLIMBING WITH THE GIRLS

CORSO BASE



**OGNI
LUNEDÌ**
20.00 h.
22.00 h.

DOVE: PALESTRA DI ROCCIA – VIALE TRIESTE

QUANDO: DA NOVEMBRE 2019

CORSO DI ARRAMPICATA INDOOR BASE PER DONNE.

SEI LEZIONI PER IMPARARE I FONDAMENTI

DELL'ARRAMPICATA INSIEME AD UN ESPERTO!

PRONTE PER QUESTA NUOVA AVVENTURA?





REGOLAMENTO E ISCRIZIONI

OBIETTIVO DEL CORSO:

Obiiettivo del corso è far sì che tutte le partecipanti possano continuare con consapevolezza questa meravigliosa attività in autonomia, effettuando opportune valutazioni riguardanti la sicurezza generale, le proprie capacità, i rischi e i pericoli che la circondano.

Lunedì h. 20.00/22.00	Novembre	Dicembre	Costo
	11 - 18 - 25	2 - 9 - 16	€160

TEMI CHE VERRANNO TRATTATI DURANTE IL CORSO

1. Tecnica di arrampicata (indoor e outdoor);
2. Nodi e manovre di sicurezza ;
3. Materiali (imbraghi, corde, caschi, moschettoni, etc);
4. Sviluppo delle abilità e capacità motorie;
5. Percezione del corpo (equilibrio e sensazioni);
6. Sviluppo della consapevolezza del proprio corpo;
7. Esercizi propedeutici atti a diminuire la sensazione di fastidio dovuta all'altezza;
8. Atteggiamento, approccio e filosofia corretta;
9. Allenamento, riscaldamento e stretching;
10. Valutazione della sicurezza generale (zona di arrampicata, compagni, etc.).

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE:

ABBIGLIAMENTO: Pantalone lungo comodo, T-shirt, maglia (pile caldo), piumino caldo, berretto
Scarpe da ginnastica o similari (tipo Salomon...), possibilmente da arrampicata.

EQUIPAGGIAMENTO FORNITO: imbragature, corde, moschettoni, assicuratori.

MODALITÀ COMUNICAZIONE SOCI:

Tutte le comunicazioni relative ai corsi (es. Sospensione attività per imprevisti non dipendenti dall'associazione, inizio e fine corsi, etc..) verranno inoltrate a tutti i soci esclusivamente tramite il nostro servizio SMS e e-mail. Si prega dunque di controllare di aver fornito al momento dell'iscrizione il numero di cellulare ed indirizzo e-mail corretti.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE:

l'iscrizione al corso può essere fatta chiamando la Segreteria UISP (Tel. 0471 300057) comunicando: nome, cognome, corso alla quale ci si vuole iscrivere e un recapito (telefono o mail).

QUOTA

Le quote dei corsi dovranno essere versate entro 3 giorni della partenza effettiva del corso.

Sarà possibile saldare la quota tramite bonifico bancario inserendo:

Causale: Nome, Cognome, Corso alla quale si è iscritti

Beneficiario: UISP Bolzano- Banca Popolare dell'Alto Adige

IBAN: IT 70 Q 0585611600020570008355

Importo: €160

N.B. Si ricorda che è necessario aggiungere al costo del corso €12 di tessera assicurativa UISP 2019/2020 se non ancora in possesso.