



UISP
sportpertutti
Comitato di Bologna

WE

CLIMBING WITH THE GIRLS

Si organizzano corsi di arrampicata per principianti.

Da gennaio presso la palestra di V.le Trieste.

Lunedì dalle 20.30

Prenotati subito!!



activewomen.we@gmail.com



Martedì: 0471-997076



ActiveWomen

Calendario Attività

Il corso seguirà le seguenti giornate:

14 Gennaio	20.30 alle 22.30
21 Gennaio	20.30 alle 22.30
28 Gennaio	20.30 alle 22.30
4 Febbraio	20.30 alle 22.30
11 Febbraio	20.30 alle 22.30
18 Febbraio	20.30 alle 22.30
11 Marzo	20.30 alle 22.30
18 Marzo	20.30 alle 22.30

Quota

La quota di partecipazione al corso di 8 lezioni da 2 ore è di 150 Euro.

Sarà possibile saldare la quota con bonifico bancario inserendo nella causale NOME COGNOME, CORSO a cui si è iscritti (Arrampicata Base). Dovrà essere intestato a: UISP Bolzano
Banca Popolare dell'Alto Adige
IBAN: IT70 Q 05856 11600 020570008355
Importo: 150 Euro

Si ricorda che al costo del corso è necessario aggiungere il costo della tessera UISP di 12 Euro.

Obiettivi e temi



Far sì che tutti i partecipanti possano continuare con consapevolezza questa meravigliosa attività in autonomia, effettuando le opportune valutazioni riguardanti la sicurezza generale, le proprie capacità, i rischi e i pericoli che la circondano.

I temi trattati saranno:

1. Tecnica di base di arrampicata sportiva (indoor e outdoor);
2. NODI E MANOVRE DI SICUREZZA ;
3. MATERIALI (imbraghi, corde, caschi, moschettoni, etc);
4. SVILUPPO DELLE CAPACITÀ ED ABILITÀ 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.).

Note Utili

ABBIGLIAMENTO:

1. pantalone lungo comodo
2. t-shirt
3. maglia (pile caldo)
4. piumino caldo
5. berretto

SCARPE:

1. da ginnastica o similari (tipo salomon...)
2. possibilmente da arrampicata

EQUIPAGGIAMENTO (fornito)

1. imbragature
2. corde
3. moschettoni
4. assicuratori

DA BERE:

1. ALCOLICI - NO!!!!
2. RED BULL - NO!!!!
3. ACQUA, THE CALDO - SI!!!!

DA MANGIARE:

1. BARRETTE
2. FRUTTA

Altro

L'attività verrà svolta dalla guida Alpina Tommaso Cappelletto (A.Guida Alpine del Trentino nr. 328).

Per qualsiasi informazione è possibile contattare:

@ activewomen.we@gmail.com

☎ Martedì: 0471-997076

f ActiveWomen

HAVE FUN
GIRLS