

CORSI PALESTRA CAI

I corsi proposti sono due:

- un corso di primo livello rivolto a tutti coloro che iniziano l'attività dell'arrampicata e a tutti coloro che scalano sui primi gradi di difficoltà;
- un corso di allenamento rivolto a coloro che sono in possesso degli elementi tecnici di base dell'arrampicata e che scalano oltre il grado 6A+.

Il **corso di primo livello** si propone, attraverso esercizi dedicati all'incremento delle capacità propriocettive e d'equilibrio e attraverso un apprendimento cognitivo, l'insegnamento delle tecniche fondamentali dell'arrampicata e lo sviluppo del repertorio gestuale e motorio dell'allievo necessario per la scalata.

Le lezioni avranno luogo ogni martedì dalle 18,30 alle 19,50 al costo di 45€ mensili

Il **corso di allenamento** si propone:

- 1) di perfezionare ed articolare in maniera sempre più efficace e fluida l'esecuzione delle tecniche fondamentali;
- 2) di allenare le capacità condizionali (forza, resistenza e continuità) sia attraverso esercizi specifici e selettivi sia attraverso compiti motori più complessi ed articolati. La periodizzazione di tale lavoro verrà svolta in microcicli di quattro settimane, costituiti da tre settimane di carico ed una di scarico, al termine del quale verranno svolti test di controllo e valutazione.

Le lezioni si svolgeranno il martedì dalle 20,15 alle 21,40, al costo di 45€ mensili.

La **palestra rimarrà aperta anche il mercoledì dalle 18,15 alle 21,30**, con la presenza in sala dell'istruttore FASI che potrà seguirvi, indirizzarvi e consigliarvi nell'allenamento tecnico e atletico. L'ingresso sarà ad offerta libera al prezzo consigliato di 5€, dato il servizio offerto. Per chi è iscritto ai corsi l'offerta minima consigliata rimane di 2€.

Sarà anche possibile, su richiesta, avere una scheda di lavoro personalizzata, al costo di 10€

STIAMO RACCOGLIENDO LE ADESIONI, PER CUI I CORSI POTREBBERO AVERE INIZIO GIÀ DAL PROSSIMO MARTEDÌ 24 NOVEMBRE 2015, SE SI RAGGIUNGE IL NUMERO SUFFICIENTE DI 3-4 ISCRITTI PER CIASCUN CORSO.

Per informazioni ed iscrizioni chiamare:

Francesco Verdi Vighetti 339-1417950

Valentina Jacob 347-0089913

Emanuele Foglia 349-6012466