



CLASSES D'ESCALADA

.MILLORAR LA TÈCNICA, LA FORÇA I LA RESISTÈNCIA.

.FER LES SESSIONS D'ESCALADA MÉS DIDÀCTIQUES I MÉS DIVERTIDES A PARTIR D'EXERCICIS I JOCS.

.MINIMITZAR LES POSSIBLES LESIONS.

DURACIÓ DE LES SESSIONS:

***DEL 14 D'ABRIL FINS AL 26 DE MAIG.**

*** 7 SESSIONS EN TOTAL.**

PREUS:

A. INFANTIL: 10 EUROS

B. JUVENIL: 12 EUROS.

C. ADULTS: 14 EUROS

INSCRIPCIÓ DEL CURS:

**CONTACTAR AMB EL CENTRE
EXCURSIONISTA DE LLEIDA
C/ COMERÇ, 25 DE LLEIDA (DE DILLUNS A DI-
VENQRES, DE LES 19'30H. A LES 22H.)
TELEFON: 973 24 23 29**

**A CÀRREC DE JOSEP MARIA
CANO, ESCALADOR LLICENCIAT
EN INEFC.**

JMCANO85@HOTMAIL.COM

COM OPTIMITZAR L'ENTRENAMENT A LA SALA D'ESCALADA?

Inici de classes d'escalada a la sala de boulder del centre excursionista, dirigides a aquelles persones amb ganes de passar-ho bé, on durant 1 hora a la setmana farem exercicis i jocs per tal de millorar les qualitats tècniques i físiques de cada escalador d'una manera més didàctica i més divertida.

- Objectius de les sessions:

- * Millorar la tècnica, la força i la resistència.
- * Fer les sessions d'escalada més didàctiques i més divertides a partir d'exercicis i jocs.
- * Optimitzar el temps i l'entrenament a la sala d'escalada.
- * Minimitzar les possibles lesions.
- * Passar-s'ho bé, NO competició.

- Es procurarà fer tres grups:

- a. INFANTIL (entre 12 i 15 anys)
- b. JUVENIL (entre 16 a 22 anys)
- c. ADULTS (la resta). (anys orientatius)

- El dia de la classe serà el dimecres, amb el següent horari:

- a. INFANTILS: De 18 h a 19 h.
- b. JUVENILS: De 19 h a 20 h.
- c. ADULTS: De 20 h a 21 h.

- Duració de les sessions:

- * Del 14 d'Abril fins al 26 de Maig.
- * 7 sessions en total.

- Preus:

- a. INFANTIL: 10 euros
- b. JUVENIL: 12 euros.
- c. ADULTS: 14 euros

Els grups hauran de ser entre 6 (mínim) i 12 (màxim) per rigorós ordre de pagament al Centre.

- Inscripció del curs:

Local social: Carrer Comerç, 25 - Centre Excursionista de Lleida. 973 24 23 29

A càrrec de Josep Maria Cano, escalador llicenciat en INEFC.

Consultes: jmcano85@hotmail.com