

Olympic Rock

ARRAMPICATA SPORTIVA '11/'12



CORSO BASE ADULTI : (ginnastica 2gg. + arrampicata 2gg)

SCOPO : Finalizzato all'apprendimento delle tecniche di sicurezza e di movimento dell'arrampicata. Con questo corso intendiamo trasferirvi le tecniche di arrampicata e trasmettervi tutte le nozioni per imparare ad utilizzarle in modo autonomo, in ogni situazione e sempre con il massimo della sicurezza.

FINALITA': Tecniche di base di progressione.

Usa dei materiali

Scalata da "primo" e sicura

Allenamento fisico e inizio preparazione atletica

DURATA : 3 mesi

PERIODO : 1° corso Dal 27 settembre 2011 al 20 dicembre 2011

2° corso Dal 08 gennaio 2012 al 30 marzo 2012

3° corso Dal 06 aprile 2012 al 15 giugno 2012

GIORNI : Martedì e Venerdì 19.30 - 20.15 (GINNASTICA) e 20.15 - 22.00 (ARRAMPICATA)

ISCRIZIONI CHIUSE AL RAGGIUNGIMENTO DI 20 ALLIEVI/E, MEDIANTE VERSAMENTO QUOTA DI OTTOBRE 2011

CORSO INTERMEDIO ADULTI : (ginnastica 2gg. + arrampicata 2gg.)

SCOPO : Finalizzato all'approfondimento ed al miglioramento delle tecniche di sicurezza e di movimento base dell'arrampicata. In questo corso intendiamo consolidare le tecniche di arrampicata e di sicurezza di base e di insegnarvi nuove soluzioni di movimento. Migliorare la vostra resistenza e forza fisica ai fini di un aumento di "grado"....

FINALITA': Consolidamento delle tecniche di base.

Tecniche avanzate di movimento.

Allenamento fisico e buona preparazione atletica.

DURATA : 3 mesi

PERIODO : 1° corso Dal 26 settembre 2011 al 22 dicembre 2011

2° corso Dal 09 gennaio 2012 al 29 marzo 2012

3° corso Dal 05 aprile 2012 al 14 giugno 2012

GIORNI : Lunedì e Giovedì 19.30 - 20.15 (GINNASTICA) e 20.15 - 22.00 (ARRAMPICATA)

ENTRATA AL CORSO SOLO A SUPERAMENTO DI TEST DI INGRESSO. ISCRIZIONI CHIUSE AL RAGGIUNGIMENTO DI 40 ALLIEVI/E, MEDIANTE VERSAMENTO QUOTA DI OTTOBRE 2011

CORSO AVANZATO ADULTI : (ginnastica 2gg. + arrampicata 2gg.)

SCOPO : Finalizzato principalmente al miglioramento fisico.

In questo corso, mediante sedute di allenamento, intendiamo migliorare la vostra forza e resistenza.

Accorgimenti tecnici al fine di raffinare la vostra qualità di movimento.

FINALITA': Definizione su particolari dei movimenti tecnici.

Allenamento fisico e preparazione atletica mediante ciclizzazione e periodizzazione.

DURATA : 9 mesi

PERIODO : Corso unico Dal 27 settembre 2011 al 15 giugno 2012

GIORNI : Martedì e Venerdì 19.45 - 20.30 (GINNASTICA) e 20.30 - 22.00 (ARRAMPICATA)

ENTRATA AL CORSO SOLO A SUPERAMENTO DI TEST DI INGRESSO. ISCRIZIONI CHIUSE AL RAGGIUNGIMENTO DI 25 ALLIEVI/E

Per informazioni : ERIC Cell. 339.6900659 MAX Cell. 347.2519375

e.mail : segreteria@olympicrock.it

www.olympicrock.it