



CORSI INTELLIGHENZA PROJECT

Corsi 2009 - 2010

ARRAMPICATA SPORTIVA: corso I°, II° e III° livello

La nostra associazione in collaborazione con un istruttore societario FASI e le guide alpine organizza corsi permanenti (i corsi si tengono a rotazione durante tutto l'anno) di arrampicata sportiva strutturati su più livelli.

Giornate ed orari

I corsi si svolgeranno il lunedì, martedì, mercoledì, giovedì in due fasce orarie:

- 19.30-20.30
- 20.30-22.00

Lunedì e mercoledì sono gestiti dalle guide alpine Davide Crescenzo e Andrea Testa.

Martedì e giovedì dall'istruttore societario FASI Luigi Billoro.

Struttura dei corsi

I corsi partiranno con un minimo di 4 persone e prevedono 4 lezioni (una alla settimana):

- 3 lezioni da 1h 30' ciascuna su palestra indoor
- un'uscita all'aperto di 4 ore.

I corsi saranno strutturati su più livelli:

	Corso di I livello	Corso di II livello	Corso di III livello
	Per principianti o chi sente il bisogno di migliorare la propria tecnica	Corso avanzato per chi ha frequentato il livello base o per chi arrampica già da tempo e vuole migliorare	Corso di perfezionamento per fare un balzo di qualità in arrampicata
I lezione	Progressione fondamentale e sostituzione. Apprendimento dei nodi e principi di sicurezza.	Progressione a triangolo	Progressione laterale e bilanciamenti
II lezione			
III lezione			
Uscita finale	Arrampicata da primi: uso dei rinvii, manovra veloce in sosta, la sicura al primo di cordata.	Arrampicata da primi e prove di voli: utilizzo del gri-gri per la sicura al primo di cordata.	Lavoro su vie a vista, strategia di progressione.

I corsi di 3° livello possono anche essere strutturati in 5 lezioni da 1h 30' in palestra indoor o sala boulder; oppure in una lezione da 1h 30' in palestra indoor o sala bouldering e 2 uscite di 4 ore.

COSTI

Il costo a persona per ogni corso è di **120,00€** (pagamento alla 1ª lezione)

CORSI INDIVIDUALI

A richiesta è possibile fare **corsi individuali** o con meno partecipanti; in tal caso verranno rivisti il costo e/o le modalità del corso.

DOVE

Le **lezioni indoor** si terranno presso la palestra di arrampicata Intelligenza Project A.S.D in via Bernina, 18 a Padova.

Le destinazioni delle **uscite all'aperto** saranno valutate di volta in volta in base alle condizioni metereologiche.

CONTATTI

Per informazioni:

- telefonare al **348 76 12 262** (Luigi)
- e-mail: corsi@intelligenziaproject.it
- consultare il nostro sito: <http://www.intelligenziaproject.it/> saranno sempre in linea i programmi e le novità!!!