

ESCUELA DE ESCALADA ROCÓPOLIS

Grupos de Entrenamiento Rokoteam 2022/2023

Comenzamos un nuevo curso 2022/2023 para adultos relacionadas con el ocio, el tiempo libre, la actividad físico-deportiva y el desarrollo personal y grupal en torno a la actividad de la escalada y la montaña.

OBJETIVOS

- Disfrutar de la actividad, creando interés, afición y disfrute por la escalada.
- Conocer, desarrollar y ampliar la habilidad motriz y gestual de la escalada.
- Aprender técnicas de respiración, relajación, activación y visualización para cada situación concreta.
- Dotar a los/las alumnos/as de los conocimientos necesarios sobre materiales, maniobras y conceptos para realizar la actividad de la escalada deportiva y boulder con seguridad y destreza.
- Desarrollar autonomía y confianza en uno mismo, adoptando una posición optimista ante situaciones desconocidas.
- Ser conscientes de los riesgos relacionados con esta actividad, así como de nuestra responsabilidad y seguridad, tanto propia como de la cordada.
- Conocer las incidencias y los impactos que supone la escalada en el medio.

ROKOTEAM INICIACION

Este programa está diseñado para aquellas personas que comienzan en el mundo de la escalada o tienen poca experiencia. Se impartirá en su totalidad en Rocópolis.

Trabajaremos la técnica gestual, técnicas de seguridad, manejo de cuerda, aseguramientos, instalaciones, etc., con el objetivo de llegar a ser totalmente autónomos al final de la temporada y escalar con total seguridad.

OPCIÓN: posibilidad de 1 clase o 2 clases por semana hasta completar plazas.

ROKOTEAM PERFECCIONAMIENTO

Ya llevas un tiempo escalando y quieres continuar con tu progresión y rendimiento para afianzar tus conocimientos y mejorar tus habilidades a la hora de ir a escalar. Se impartirá en su totalidad en Rocópolis.

Mejoraremos y perfeccionaremos la técnica gestual, aprenderemos nuevos recursos técnicos y de seguridad, nos acercaremos a diferentes estilos de escalada para conseguir encadenar esas vías que tanto nos atraen.

OPCIÓN: posibilidad de 1 clase o 2 clases por semana hasta completar plazas.

ROKOTEAM RENDIMIENTO

Ya llevas un tiempo escalando y lo que quieres es poder encadenar esa línea con la que tanto has soñado (deportiva, tapia...) y para conseguirlo necesitas mejorar diferentes habilidades y cualidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas... Se impartirá en su totalidad en Rocópolis.

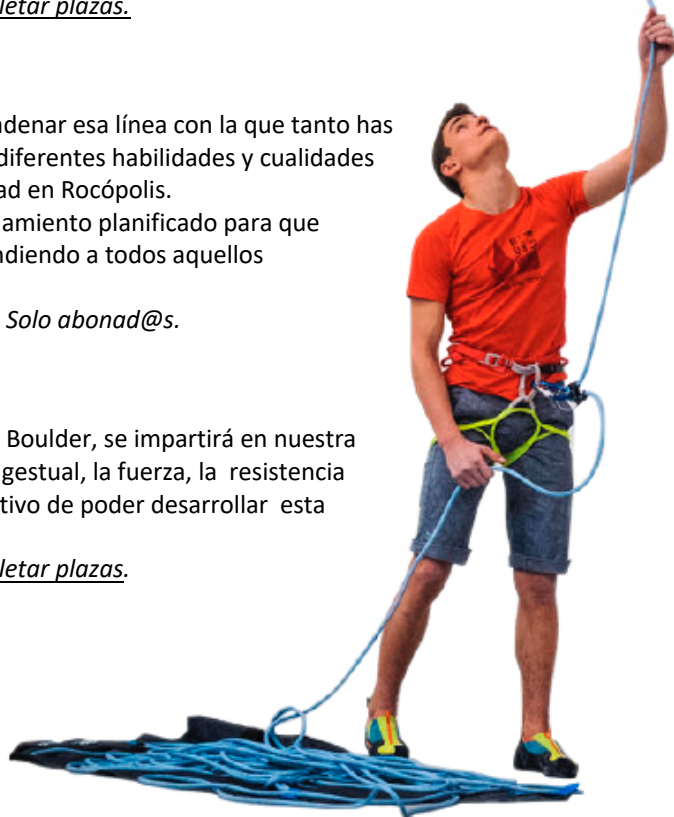
Te acompañamos con diferentes modelos y estrategias de entrenamiento planificado para que llegues a encadenar tus sueños de manera saludable y eficaz atendiendo a todos aquellos factores que determinan el éxito de tu actividad.

OPCIÓN: obligatorio 2 clases por semana hasta completar plazas. Solo abonad@s.

ROKOTEAM BOULDER

Nuevo Grupo de entrenamiento para los más fanáticos del Boulder, se impartirá en nuestra nueva sala de bloque Rocópolis Boulder. Trabajaremos la técnica gestual, la fuerza, la resistencia, la coordinación, el porteo, la lectura de bloques, etc... con el objetivo de poder desarrollar esta actividad en cualquier zona de escalada de Boulder.

OPCIÓN: posibilidad de 1 clase o 2 clases por semana hasta completar plazas.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Calendario

El curso comenzará el 19 de septiembre de 2022 y finalizará el 23 de junio de 2023. (Pendiente de confirmación)

Horarios

Lunes, martes, miércoles y jueves de 19:00h a 21:00h

Requisitos mínimos

Grupos mínimos de 8 personas y máximos de 10 personas.

Recomendable federado/a en la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME).

Precio

CURSO	Nº CLASES	PRECIO ABONADOS/AS	PRECIO NO ABONADOS/AS
INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO o BOULDER	1 (2 horas semanales)	30,00€/mes	45,00€/mes
INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO o BOULDER	2 (4 horas semanales)	45,00€/mes	60,00€/mes
RENDIMIENTO	2 (4 horas semanales)	50,00€/mes	-

*Nuevo abonado/a más Rokoteam: MATRICULA GRATIS

Material

Los materiales para poder realizar la actividad serán personales:

- Material personal: ropa deportiva adecuada para realizar la actividad, toalla y magnesio líquido.
- Material escalada obligatorio: arnés, pies de gato, casco, magnesera.
- Recomendable: mosquetón + gri-gri y cuerda.

Funcionamiento

- No se reservan plazas; se irán ocupando por orden de llegada de la ficha de inscripción.
- La ficha de inscripción tiene que tener TODAS las casillas debidamente cumplimentadas, de lo contrario no se dará por válida.
- Empadronados/as en Berrioplano: obligatorio presentar el certificado de empadronamiento en caso de haber algún tipo de acuerdo con el Ayuntamiento.
- La inscripción no estará formalizada hasta que Rocópolis envíe la confirmación.
- Las informaciones y notificaciones durante el curso escolar se realizarán única y exclusivamente vía mail (cursos@rocopolis.com)
- La falta de asistencia a las clases no será recuperable.
- A la hora de darse de baja de la actividad se deberá avisar antes del 25 del mes previo por escrito vía mail. Una vez que se haya pasado la remesa (cuota de la actividad el 25 de cada mes) no se realizará ninguna devolución.
- En caso de haber cuotas pendientes deberán de ser abonadas antes de comenzar el nuevo curso, de lo contrario no se podrá inscribir en ninguna actividad.
- Las cuotas devueltas por cualquier circunstancia y abonadas en recepción tendrán un suplemento de 3,00€ de gastos de comisión.
- Rocópolis se reserva el derecho de cancelar el curso en cualquier momento si el número de participantes no llega a un mínimo establecido.
- Para alumnos que se incorporen posterior al comienzo del curso:

- Octubre – diciembre: Sin Curso Adaptación.
- Enero/Marzo y Abril/Junio: Obligatorio Curso Adaptación: 1.5 Horas (Iniciación) 50 €
- Enero/Marzo y Abril/Junio: Obligatorio Curso Adaptación: 1 Hora (Perfeccionamiento) 25 €

