

Bautismo de escalada



Consejos

- Es recomendable venir a la actividad con ropa cómoda.
- Tener muchas ganas de pasarlo bien y de quemar energía.

¿Quieres escalar pero no sabes por dónde empezar?

Esta es una actividad diseñada para aquellos que nunca practicaron la escalada y quieren aprender lo básico para iniciarse en ella.

Es apta para todos los públicos, sin importar la edad ni la forma física. Lo único que importa son las ganas de pasarlo bien.

La actividad incluye las instalaciones, el monitor y el material necesario para realizarla de forma segura (arnés, pies de gato, cuerda, asegurador)

Contenidos

1. **Contenido teórico.** Se explicarán las técnicas de escalada y sus modalidades, conceptos de seguridad, material y su uso y vocabulario técnico utilizado en este deporte.
2. **Calentamiento.** Se hará un calentamiento específico de escalada.
3. **Práctica.** Abordaremos la escalada con autoasegurador en muro, pasaremos a la escalada en top rope y por último se experimentará la escalada en boulder.

Precio

- 1 persona 25€ (60 min)
- 2 personas 40€ (60 min)
- 3-5 personas 60€ (90 min)
- 6-10 personas 12€pp (120 min)