

ARRAMPICATA LIBERA

Utilizzo libero del muro di arrampicata dai 18 anni in su. Per iscriversi a questa attività è necessario conoscere le tecniche dell'arrampicata.

Non è possibile accedere al muro senza essere tesserati. Il tesseramento è obbligatorio anche per le prove. E' obbligatorio essere in possesso del certificato medico per attività sportiva non agonistica. Non verranno accettate le iscrizioni senza certificato.

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Periodo: dal 9 settembre 2024 al 28 giugno 2025

Giorni e orari di frequenza: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18,30 alle 21,30; martedì e giovedì dalle 18,30 alle 22,00; sabato (dal 21/9) dalle 10,00 alle 13,00.

Impianto chiuso 16/11, 21/12, 18/1, e 25/1 per gare.

Apertura iscrizioni 02/09/2024

Istruttori: Tancredi Cappa, Giovanni Novara

Quota di partecipazione universitari: € 160,00

Quota di partecipazione esterni: € 220,00

Quota di partecipazione universitari da gennaio: € 100,00

Quota di partecipazione esterni da gennaio: € 140,00

Quota di partecipazione universitari da marzo: € 70,00

Quota di partecipazione esterni da marzo: € 100,00

Quota di partecipazione universitari da aprile: € 50,00

Quota di partecipazione esterni da aprile: € 90,00

Quota di partecipazione universitari da maggio: € 30,00

Quota di partecipazione esterni da maggio: € 70,00

Quota di partecipazione universitari mensile (dal primo del mese): € 50,00

Quota di partecipazione esterni mensile (dal primo del mese): € 70,00

Attività Outdoor novità 2024/2025

Per tutti i tesserati CUS che saranno interessati all'attività outdoor su roccia sarà possibile organizzare uscite (a pagamento) con l'istruttore Tancredi Cappa previo tesseramento all'Ente di Promozione Sportiva CSEN.

ARRAMPICATA CORSO ADULTI BASE 10 LEZIONI BISETTIMANALE (MAX 8 POSTI A CORSO)

Corso di 10 lezioni finalizzato all'insegnamento delle tecniche di arrampicata sportiva partendo dai primi rudimenti. Agli iscritti viene fornito sia l'imbrago che le scarpette.

E' obbligatorio essere in possesso del certificato medico per attività sportiva non agonistica. Non verranno accettate le iscrizioni senza certificato.

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 12/09/2024 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 1° corso A dal 23/9/2024 al 23/10/2024 **POSTI ESAURITI**

- 1° corso B dal 24/9/2024 al 24/10/2024 **POSTI ESAURITI**

Frequenza:

(A) lunedì e mercoledì dalle 19,30 alle 21,30

(B) martedì e giovedì dalle 20,00 alle 22,00

Istruttori: Giovanni Novara (A), Tancredi Cappa (B)

Quota di partecipazione universitari: € 150,00

Quota di partecipazione esterni: € 200,00

Al termine del primo corso gli iscritti potranno continuare ad utilizzare il muro di arrampicata il:

lunedì e mercoledì dalle 18,30 alle 22,00; martedì, giovedì e venerdì dalle 18,30 alle 21,30; sabato dalle 10,00 alle 13,00, versando una quota di € 70,00 esterni, € 60,00 universitari.

Al termine del secondo corso la quota sarà di € 60,00 esterni, € 50,00 universitari.

Al termine del terzo corso € 50,00 esterni, € 40,00 universitari.

Al termine del quarto/quinto corso € 40,00 esterni, € 30,00 universitari

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 17/10/2024 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 2° corso A dal 04/11/2024 al 04/12/2024 **POSTI ESAURITI**
- 2° corso B dal 05/11/2024 al 05/12/2024 **POSTI ESAURITI**

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 09/01/2025 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 3° corso A dal 20/01/2025 al 19/02/2025
- 3° corso B dal 21/01/2025 al 20/02/2025

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 27/02/2025 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 4° corso A dal 10/03/2025 al 09/04/2025
- 4° corso B dal 11/03/2025 al 10/04/2025

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 03/04/2025 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 5° corso A dal 05/05/2025 al 09/06/2025 (no 2/6)
- 5° corso B dal 06/05/2025 al 05/06/2025

ARRAMPICATA CORSO ADULTI BASE 10 LEZIONI MONOSETTIMANALE (MAX 8 POSTI A CORSO)

Corso di 10 lezioni finalizzato all'insegnamento delle tecniche di arrampicata sportiva partendo dai primi rudimenti. Agli iscritti viene fornito sia l'imbrago che le scarpette.

E' obbligatorio essere in possesso del certificato medico per attività sportiva non agonistica. Non verranno accettate le iscrizioni senza certificato.

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 19/09/2024 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 1° corso dal 27/09/2024 al 06/12/2024 (no 1/11) **POSTI ESAURITI**

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 23/01/2025 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 2° corso dal 07/02/2025 al 11/04/2025

Frequenza: venerdì dalle 19,30 alle 21,30

Istruttore: Giovanni Novara

Quota di partecipazione universitari: € 150,00

Quota di partecipazione esterni: € 200,00

Al termine del primo corso gli iscritti potranno continuare ad utilizzare il muro di arrampicata il: lunedì e mercoledì dalle 18,30 alle 22,00; martedì, giovedì e venerdì dalle 18,30 alle 21,30; sabato dalle 10,00 alle 13,00, versando una quota di € 70,00 esterni, € 60,00 universitari.

Al termine del secondo corso la quota sarà di € 60,00 esterni, € 50,00 universitari.

ARRAMPICATA CORSO ADULTI AVANZATO 10 LEZIONI (MAX 6 POSTI A CORSO)

Corso di 10 lezioni per chi ha fatto un corso base di arrampicata. Agli iscritti viene fornito sia l'imbrago che le scarpette.

E' obbligatorio essere in possesso del certificato medico per attività sportiva non agonistica. Non verranno accettate le iscrizioni senza certificato.

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Apertura iscrizioni corsi: giovedì 19/09/2024 dalle 10.30 solo allo sportello della Segreteria

- 1° corso dal 04/10/2024 al 13/12/2024 (no 1/11)

Frequenza: venerdì dalle 20,00 alle 21,30

Istruttore: Tancredi Cappa

Quota di partecipazione universitari: € 150,00

Quota di partecipazione esterni: € 200,00

Al termine del primo corso gli iscritti potranno continuare ad utilizzare il muro di arrampicata il: lunedì e mercoledì dalle 18,30 alle 22,00; martedì, giovedì e venerdì dalle 18,30 alle 21,30; sabato dalle 10,00 alle 13,00, versando una quota di € 70,00 esterni, € 60,00 universitari.

ARRAMPICATA dagli 8 ai 18 anni

Per imparare i fondamenti dell'arrampicata sportiva, sia dal punto di vista della tecnica che della sicurezza. Prelazione di iscrizione a quelli che hanno frequentato nella stagione 2023/24 un corso per garantire la continuità (per info contattare la segreteria). Obbligo di scarpette per il corso avanzato.

PROVE GRATUITE PER BAMBINI DAGLI 8 AI 18 ANNI SABATO 14 SETTEMBRE DALLE ORE 9.00 ALLE 13.30

APERTURA ISCRIZIONI 16/09/2024

CORSO BASE dagli 8 ai 13 anni **POSTI ESAURITI**

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Periodo: dal 25 settembre 2024 al 30 maggio 2025

Frequenza: mercoledì e/o venerdì dalle 17,00 alle 18,00

Istruttore: Giovanni Novara

CORSO BASE dai 14 ai 18 anni (scuola secondaria di secondo grado) **POSTI ESAURITI**

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Periodo: dal 25 settembre 2024 al 30 maggio 2025

Frequenza: mercoledì e/o venerdì dalle 18,15 alle 19,15

Istruttore: Giovanni Novara

CORSO AVANZATO dagli 11 ai 14 anni (scuola secondaria di primo grado e primo anno scuola secondaria di secondo grado)

iscrizione solo previo contatto con i tecnici

Per i ragazzi che hanno frequentato il corso avanzato lo scorso anno o che sanno già arrampicare. Munirsi di scarpette (obbligatorie).

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Periodo: dal 24 settembre 2024 al 29 maggio 2025

Frequenza: martedì e/o giovedì dalle 17,00 alle 18,00 (frequenza bisettimanale fortemente consigliata)

Istruttore: Tancredi Cappa

CORSO AVANZATO dai 15 ai 18 anni (dal secondo anno scuola secondaria di secondo grado)

iscrizione solo previo contatto con i tecnici

Per i ragazzi che hanno frequentato il corso avanzato lo scorso anno o che sanno già arrampicare. Munirsi di scarpette (obbligatorie).

Impianto: Polo Sportivo Cravino (PalaCUS) - Via A. Bassi 11/13

Periodo: dal 24 settembre 2024 al 29 maggio 2025

Frequenza: martedì e/o giovedì dalle 18,15 alle 19,15 (frequenza bisettimanale fortemente consigliata)

Istruttore: Tancredi Cappa

Quota di partecipazione corsi base/avanzato: € 220,00 bisettimanale, € 150,00 monosettimanale

E' prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 30,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18 (riduzione non applicabile sul monosettimanale).

Una volta effettuato il pagamento online indicare via email a iscrizioni.cuspavia@unipv.it il giorno scelto (per il monosettimanale).

Per informazioni  climbing@cuspavia.org