



## ESCUELA DE ESCALADA CLUB NANUK TRES CANTOS

Escuela de escalada tres cantos

Comprometidos con este proyecto llevamos 5 años desarrollando la escuela de escalada en tres cantos. Una escuela donde niños, jóvenes y adultos comparten una misma afición por este deporte.

El objetivo es crear una cantera de deportistas capaces de adquirir conocimientos específicos de escalada así como habituarse a un modo de vida diferente y divertida. A través del entrenamiento se consiguen grandes cambios que se transmiten en la roca, con el aliciente de descubrir un deporte donde se engloban muchos valores que normalmente no percibimos.

### Objetivos:

- Convertir la escalada en un nuevo hobby para el alumno.
- Conocer nueva gente.
- Aprender a escalar de una manera lúdica y divertida.
- Desarrollar la motricidad, la flexibilidad y la fuerza.



### Objetivos específicos:

- Alevines (de 7 a 11 años): aprender a escalar de una manera divertida a través del juego y desarrollar la capacidad motriz.
- Juveniles (de 12 a 16 años): la fuerza, la competitividad con uno mismo y los retos a corto plazo hacen que la escalada se convierta en algo atractivo.
- Adultos (de 17 en adelante): la tonificación muscular, la fuerza y la resistencia son necesarios para nuestro día a día.

### Horarios: ¡¡¡todos los viernes!!!

- Alevines: 17.30h/18.30h. 1.00h de sesión.
- Juveniles: 16.30h/17.30h. 1.00h de sesión.
- Adultos: 18.45h/20.00h. 1.15h de sesión.

### Fechas de las sesiones (rocódromo de Islas, tres Cantos.)

<b>Septiembre</b>	<i>Martes</i>	<b>15 de septiembre</b>			19	26
	<i>Viernes</i>	<b>Ven y prueba la escalada. Gratis!!!</b>			22	29
<b>Octubre</b>	<i>Martes</i>	3	10	17	24	31
	<i>Viernes</i>	5	19	26		
<b>Noviembre</b>	<i>Martes</i>	7	14	21	28	
	<i>Viernes</i>	3	10	17	24	
<b>Diciembre</b>	<i>Martes</i>	5	12	19		
	<i>Viernes</i>	1	15	22		
<b>Enero</b>	Sábado 13 rocódromo indoor					
<b>Febrero</b>	Domingo 4 rocódromo indoor					
<b>Marzo</b>	<i>Martes</i>	6	13	20	27	
	<i>Viernes</i>	2	9	16	23	
<b>Abril</b>	<i>Martes</i>	3	10	17	24	
	<i>Viernes</i>	6	13	20	27	
<b>Mayo</b>	<i>Martes</i>	8	15	22	29	
	<i>Viernes</i>	4	8	11	25	



## Tarifas rocódromo

	Bono mensual (1 sesión Martes/ Viernes)	Bono mensual (2 sesiones)	Bono trimestral (1sesión Martes/Viernes)	Bono trimestral (2 sesiones.)
Septiembre	<b>14.40€</b>	<b>28.80€</b>	<b>91€ Martes</b> <b>78€ Viernes</b>	<b>156€ Martes y</b> <b>Viernes</b>
Octubre	<b>36€/21.60€</b>	<b>57.60€</b>		
Noviembre	<b>28.80€</b>	<b>57.60€</b>		
Diciembre	<b>21.60€</b>	<b>43.20€</b>		
Enero	<i>Estas sesiones se pagan a parte 22€</i>			
Febrero	<i>Estas sesiones se pagan a parte 22€</i>			
Marzo	<b>28.80€</b>	<b>57.60€</b>	<b>78€ Martes</b> <b>78€ Viernes</b>	<b>144€ Martes y</b> <b>Viernes</b>
Abril	<b>28.80€</b>	<b>57.60€</b>		
Mayo	<b>28.80€</b>	<b>57.60€</b>		

\*\*\* Adquiriendo solo el bono trimestral, en caso de que el participante no pueda asistir a su clase normal de escalada, podrá recuperarla siendo la de la misma semana.

\*\*\* Solo se recuperaran las sesiones que, se hayan cancelado por la meteorología o por previo aviso del instructor, recuperándose así al final del trimestre.

## Salidas de escalada a Roca.

<b>Octubre</b>	Domingo 15
<b>Noviembre</b>	Sábado 18
<b>Diciembre</b>	Sábado 16
<b>Enero</b>	
<b>Febrero</b>	
<b>Marzo</b>	Domingo 11
<b>Abril</b>	Domingo 15
<b>Mayo</b>	Domingo 13



### Tarifas sesiones de roca:

- 3/4 alumnos: 45€/persona día.
- 5 alumnos: 40€/persona día.
- 6/7 alumnos: 35€/persona día.

***A partir de 7 alumnos se contratara otro guía, abriéndose así otro grupo el cual debe ser mínimo de 3 participantes. Si no se completara con el grupo mínimo la actividad no saldría adelante.***

**Se formará grupo por entrada de reservas de emails**

### Condiciones:

- Si a causa de la meteorología no se puede realizar la sesión en el rocódromo de islas esa misma sesión se recuperara al final del trimestre
- No se recuperaran las sesiones perdidas por falta del alumno.
- El pago de las clases en rocódromo se hará en efectivo y solo el primer viernes de cada mes.
- Nanuk no se hace responsable del transporte de los participantes a las salidas de escalada a roca. Son las familias quienes deben llevar y traer a los participantes. Se precisa que no sean siempre los mismos padres quienes los lleven y los traigan, pues así se rotarían en funciones.

