

19 settembre

MILANO

**Ore 21 - Presentazione Corso di arrampicata libera AL1
Alpinismo, Edelweiss CAI**

CALENDARIO LEZIONI:

martedì 26/9_ lezione teorica 1: catena di assicurazione e materiali
giovedì 28/9_ lezione in palestra 1: nodi, uso del secchiello, moulinette
sabato 30/9_ (o domenica 1/10): uscita in ambiente 1
martedì 3/10_ lezione in palestra 2 (Corsico): propiocezione, equilibrio
giovedì 5/10_ lezione teorica 2: allenamento e infortuni
sabato 7/10_ (o domenica 8/10): uscita in ambiente 2
martedì 10/10- in palestra 3 (Corsico): progressione semplice, triangolo
sabato 14/10_ (o domenica 15/10): uscita in ambiente 3
martedì 17/10_ lezione teorica 3: storia dell'arrampicata libera
sabato 21/10_ (o domenica 22/10): uscita in ambiente 4
martedì 24/10_ lezione teorica 4: gestione del monotiro
sabato 28/10 e domenica 29/10_ uscita in ambiente 5
(le date e mete delle uscite potrebbero subire variazioni
in funzione del meteo)

Gli aspiranti allievi dovranno essere iscritti al C.A.I., in possesso di certificato medico di idoneità fisica ed avere età superiore ad anni 18

INFO: scuolarobertomasini@gmail.com

**sede G.S.A. EDELWEISS – Viale Umbria 126 – 20135 Milano
tel 02 55191581**