



## GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

Contamos con grupos de entrenamiento orientados a aprender y mejorar la técnica de escalada indoor. Para ello, disponemos de un equipo técnico altamente cualificado, todo el material necesario para escalar e instalaciones en óptimas condiciones. Ofrecemos opciones adaptadas a cualquier nivel: iniciación, intermedio y avanzado.

### Objetivos:

1. Conocer la importancia del calentamiento y los estiramientos.
2. Identificar y analizar los factores de rendimiento físicos en escalada.
3. Aprender y aplicar los contenidos básicos de la técnica de la escalada.
4. Conocer, practicar y mejorar las maniobras para escalar y asegurar.

### Horario:

Las clases de entrenamiento se pueden realizar cualquier día del año durante el horario de apertura del centro. Es necesario formalizar la reserva para confirmar la plaza.


- De lunes a jueves, de 10:30 a 14:30 y de 16:00 a 22:00.
- De viernes a domingo, de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00.


### Tarifas:


TRAINING GROUP	TRIMESTRE TRAINING GROUP
74,80 €	208 €

### Cómo reservar:

A través de nuestro teléfono, correo electrónico o [formulario de contacto](#) que encontrarás en la página web. Indícanos tu nombre completo, correo electrónico y disponibilidad. Cuando recibamos tu mensaje, contactaremos contigo para cuadrar el horario. Una vez cerrada la plaza, te facilitaremos el número de cuenta para realizar el pago y formalizar la reserva.

 963 38 44 88

 [laifclimbingym@gmail.com](mailto:laifclimbingym@gmail.com)

 [laifclimbingym.com](http://laifclimbingym.com)