

New to bouldering? Start here

Aquisisci le basi per muoverti in sicurezza sulla parete

Prime volte su una parete da bouldering? È proprio da qui che si comincia. Dai 16 anni in su, nessuna esperienza richiesta: in 3 sessioni da 1.5 ore impari a muoverti sulla parete, a scendere e saltare in controllo, a fare da spotter per chi arrampica con te e a leggere un boulder — le basi per scalare da solo, in sicurezza, fin dal primo giorno.



COACH

Vera Reist

Brevetto federale ASGM

**Posti limitati,
iscriviti subito!**

OBIETTIVI

- ✓ Muoversi in autonomia in palestra (Percorsi, Kilter, Moon, Warm-up, etc.)
- ✓ Affrontare la parete con più sicurezza e consapevolezza del proprio corpo
- ✓ Entrare a far parte della community

LIVELLO RICHIESTO

Aperto a tutti (dai 16 anni un su)

DURATA

19:30–21:00

DOVE

Splüia boulder, Caveragno

QUANDO

Martedì 10./17./24. Novembre 2026

COSTO

CHF 105 (-10% con abbonamento)

MAGGIOR INFORMAZIONI

WWW.SPLUIA.CH

ISCRIZIONE INTRO AL BOULDERING

Iscrizioni

Per iscriverti, invia il modulo compilato a: info@spluia.ch

Termine di iscrizione:

Iscrizioni aperte fino al **30.10.2026**. In seguito verrà inviata la conferma definitiva dell'attivazione del corso e della data.

Contatti e info:

Numero di telefono +41 76 538 98 85, e-mail a info@spluia.ch

Partecipante:

Nome e cognome:

Indirizzo completo:

Data di nascita:

Medicamenti/osservazioni varie:

.....

Autorità parentale:

Nome e Cognome:

Indirizzo completo:

Numero di telefono: E-mail.....

Consento la pubblicazione di foto e video realizzati durante i corsi sul sito internet, i canali social e i documenti prodotti dalla Società:

- ☐ SI
- ☐ NO

Consento l'inserimento nel gruppo Whatsapp del corso per ricevere informazioni:

- ☐ SI
- ☐ NO

Modalità di pagamento:

Il pagamento si effettua all'inizio del corso in palestra, in contanti o tramite TWINT.

Abbigliamento, attrezzatura, etc.:

Si consigliano vestiti sportivi e comodi. Puoi portare le tue scarpette da arrampicata personali oppure utilizzare quelle messe a disposizione dalla palestra. Nel prezzo è incluso l'ingresso in palestra per tutta la durata della sessione.

Firmando il presente formulario si accettano le condizioni del corso proposto dalla palestra Splüia boulder e le sue CGC, inoltre si certifica che il partecipante dispone di una propria RC e assicurazione infortuni.

Firma partecipante:

Firma genitore (minori di 18 anni):