



La Escalada Deportiva (E.D.) es un deporte donde el cuerpo es utilizado para progresar en paredes verticales, inclinadas y horizontales. La E.D. se realiza sobre muros artificiales y paredes naturales de roca, equipadas con protecciones fijas.

Para la práctica de este deporte, es necesario utilizar un equipo mínimo de seguridad dentro de los cuales se encuentran los anclajes, cuerdas, arneses, mosquetones y cintas expresas.

La escalada nace de un movimiento natural del ser humano que se ha olvidado por desuso: *tregar*. Así como caminar, atrapar, lanzar, saltar, el *tregar* es un patrón fundamental en el desarrollo psicomotor de todo ser humano, pero que los actuales estilos de vida han llevado a su poca o nula utilización.

Beneficios de la Escalada

Para el ser humano resulta importantísimo recuperar este patrón de movimiento, ya que entrega múltiples beneficios, desde un punto de vista físico mejora la fuerza y resistencia muscular, desarrolla el equilibrio, lateralidad, flexibilidad y coordinación motriz, además de fortalecer la musculatura esquelética que actúa de correctora de la columna vertebral, de los hombros y brazos.

Psicológicamente, mejora la atención, así como la imaginación, confianza, autoestima y la capacidad para tomar decisiones.

Además, socialmente, es una actividad útil para educar a los niños/as y jóvenes en las actitudes cooperativas, asumir responsabilidades en cuanto a la propia integridad y la del compañero; promueve un aprendizaje solidario, y en definitiva, aprender a relacionarse con otras personas y grupos.

La escalada en roca como práctica deportiva, además de los beneficios antes mencionados, presenta una oportunidad única de aprendizaje para desenvolverse en entornos naturales.

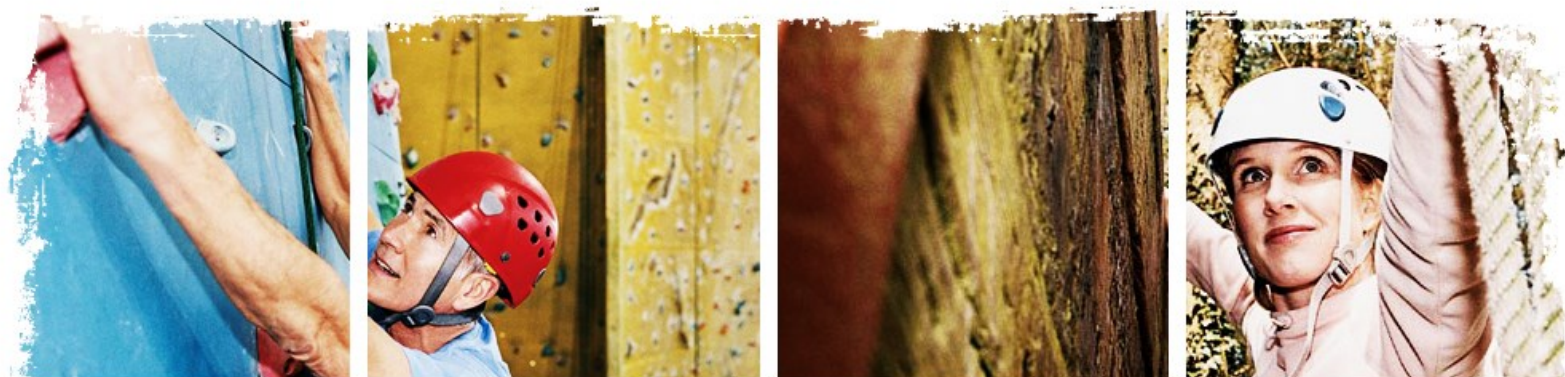


Escalar en X GYM

X GYM entrega un nuevo espacio para la práctica de escalada deportiva en nuestra ciudad. Con un muro de 60 mts cuadrados de superficie. X gym cuenta, en su staff, con un equipo de profesionales con una amplia experiencia como educadores y deportistas, los que además, cuentan con la certificación de guías-instructores en Escalada Deportiva de la Escuela Nacional de Montaña con sus estándares de formación de la UIAA (Unión Internacional de Andinistas Asociados).

Para los escaladores más avanzados X GYM cuenta con una sala de pesas y máquinas de última generación a su disposición, junto al rocódromo, especialistas en entrenamiento funcional y una piscina para complementar el entrenamiento.





Servicios

Escuela de escalada

Incluye accesorios (Cuerda, mosquetones y seguro.). No incluye zapatillas de escalar.

Precios	1 vez X semana	2 veces X semana	3 veces X semana
Escalada Adultos	25200	37800	50400
Escalada Niños	20000	30100	40320

Precios en base a contratación mensual. El taller de escalada no incluye gimnasio. No se reintegran clases por falta de los alumnos. El alumno es libre de elegir que día de la semana va a asistir y puede recuperar clases dentro de la misma semana en un día diferente si así lo prefiere. Los planes mensuales no son congelables.

Horarios	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Escalada Adultos	19:00 a 21:00 (Fernando Vargas)	19:00 a 21:00 (Nicolas Zúñiga)	19:00 a 21:00 (Fernando Vargas)	19:00 a 21:00 (Nicolas Zuniga)
Escalada Niños	17:00 a 19:00 (Eduardo Rojas)		17:00 a 19:00 (Eduardo Rojas)	

Escalada Libre: Uso Libre del muro de escalada de personas que demuestren un nivel mínimo aceptable de habilidades de escalada y medidas de seguridad.

Salidas a Roca: Vivenciar la escalada en entornos naturales.

Cumpleaños: Celebra tu cumpleaños con actividades en nuestro muro.

Para mayor información comunícate con nosotros al 273 45 72 o visítanos en Valenzuela Puelma 8551.