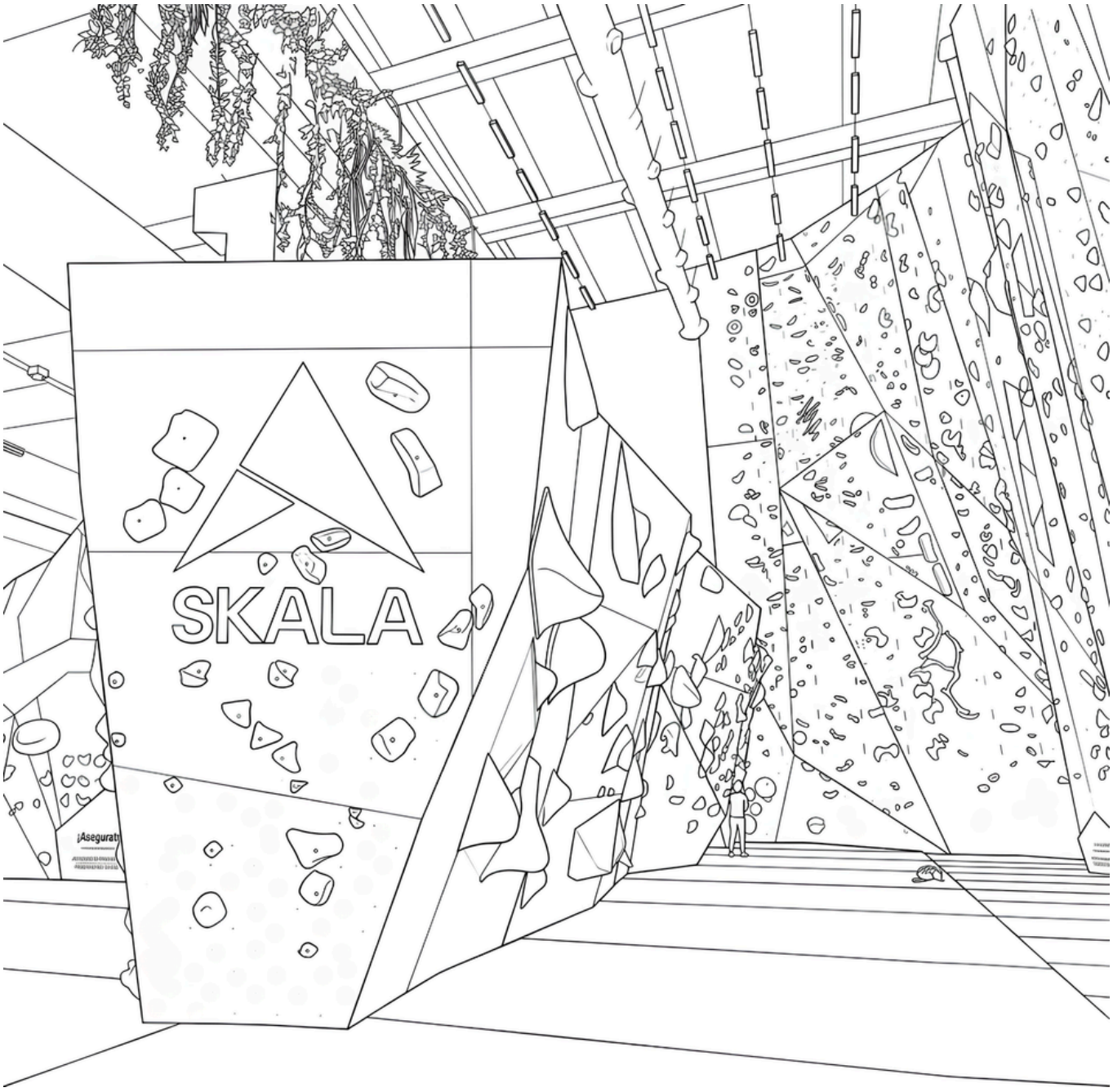
SKALA

B30923 | INSTRUCCIONES DE USO



SKALA®

Mucho más que un rocódromo

Información importante

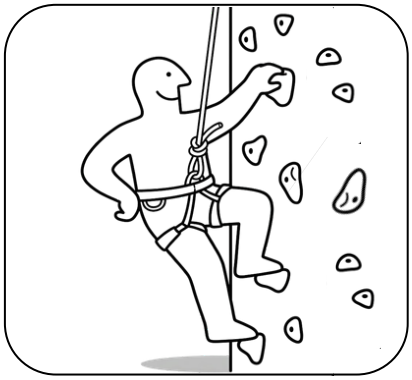
Leer detenidamente

Guarda esta información
para consultarla en el futuro

WARNING

Usted va a desarrollar una actividad altamente adictiva

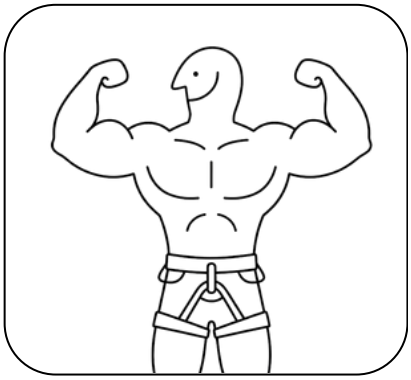
La escalada te divierte mientras entrenas. Cada vía es un puzzle físico que engancha a tu cerebro, ningún psicólogo te va a sacar de aquí.



ATTENTION

Corre el riesgo severo de ponerse muy muy fuerte

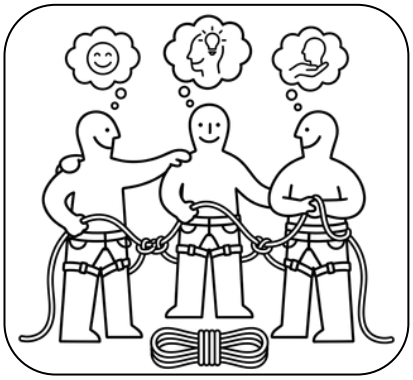
Entrenamiento de fuerza, resistencia, cardio, equilibrio y flexibilidad a la vez. Ningún músculo se libra. Di adiós a las rutinas aburridas.



ADVERTENCIA

Su salud mental y su agenda social sufrirán una mejora drástica

Desconecta y mejora tu autoconfianza. Además, en SKALA formarás parte de una comunidad vibrante que celebrará tus logros.



Información relevante

Todo el mundo puede escalar. En SKALA conviven escaladores de 2 a 80 años, desde debutantes hasta deportistas de competición. Tu edad, experiencia o forma física actual no son una barrera; aquí siempre hay un reto a tu medida

Seguridad garantizada. La escalada en rocódromos es una actividad completamente segura, sólo debes seguir las sencillas indicaciones recogidas en este manual

El deporte de moda. La escalada ya es disciplina olímpica y se ha convertido en un fenómeno global al ser un ejercicio completísimo que mejora la salud física y mental mientras te diviertes. ¡Presume de haber venido a escalar! Sube una foto a Instagram, etiquétanos y la repostearemos.

Bienvenido a SKALA. Estás en uno de los mejores rocódromos del país. Ponemos a tu disposición 2000 m² escalables, vías de hasta 20 metros de altura y 24 autoaseguradores. Además de gimnasio, actividades dirigidas, zona de calistenia, parque infantil, tienda, restaurante... ¡Disfruta de la experiencia!



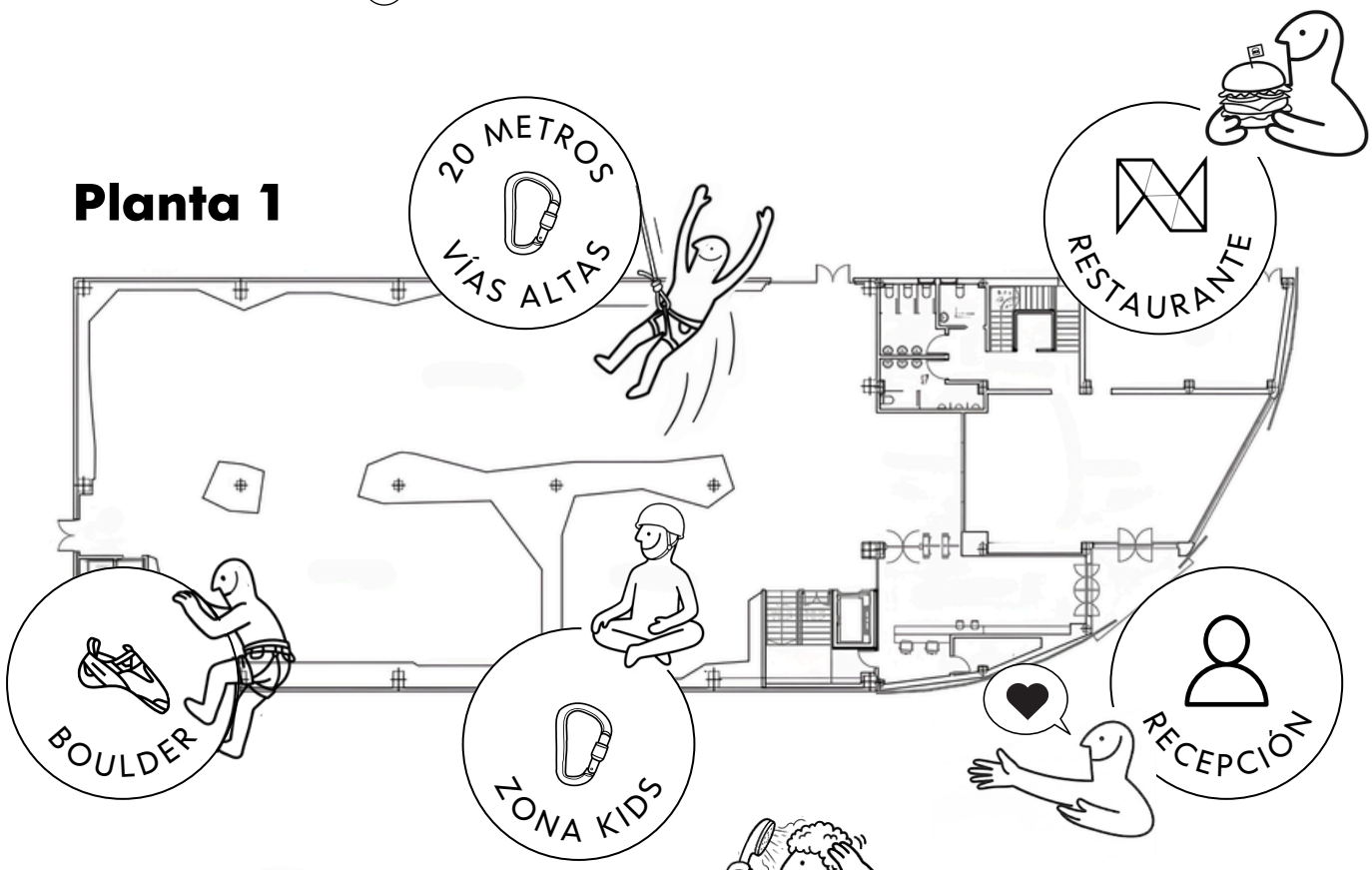
Date una vuelta por todas las instalaciones para ver todo lo que SKALA te puede ofrecer.

Puedes **guardar tus cosas** en las cajoneras (Planta 1) o en las taquillas de los vestuarios (Planta 2)

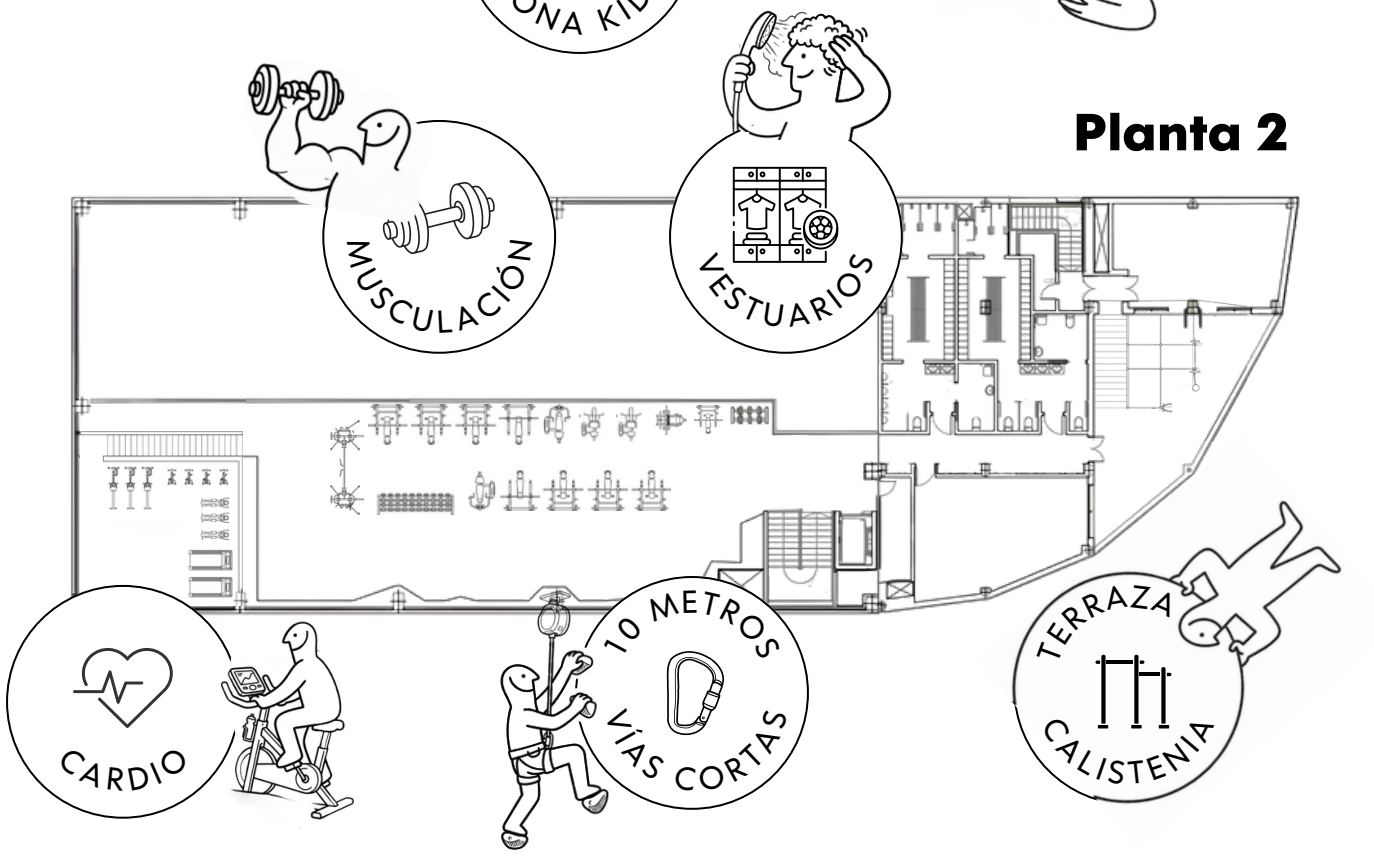
Para comenzar a escalar, ve a la Zona Kids (Planta 1) sube una vía y prueba cómo funciona un autoasegurador. Después sube a las vías de 10 m (Planta 2) para practicar y así luego poder enfrentarte a las de 20 m (Planta 1).

ⓘ El parque infantil se encuentra en la entreplanta.

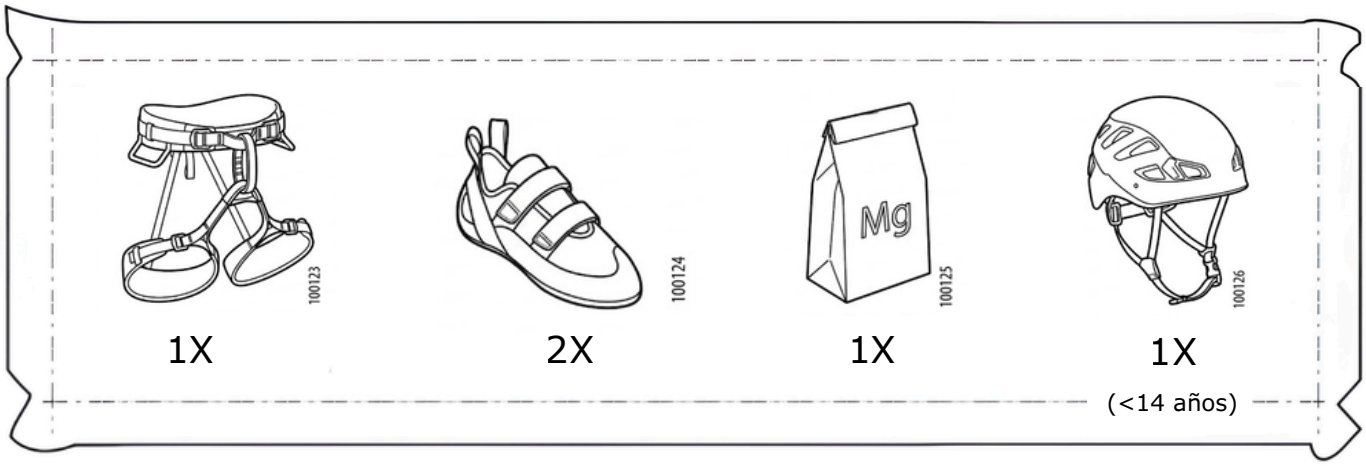
Planta 1



Planta 2



Funcionamiento





Cada vía tiene su color: tienes que subir tocando solo las presas del color de tu vía.

Los volúmenes de madera son comodín: se pueden usar siempre.

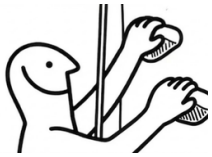
La dificultad de la vía se ve en el número que hay al inicio de ésta:

- Iniciación: 4, 5a, 5b, 5c
- Intermedio: 6a, 6b, 6c, 7a
- Avanzado: 7b, 7c, 8a, 8b

La dificultad de los bloques va del 1 al 10, de más fácil a más difícil.

Consejos para escalar como un profesional


Usa las piernas, ahorra brazos

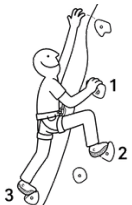

Visualiza antes de moverte


Brazos rectos, no doblados.


Acerca la cadera al muro


Escala lento para mayor control


No te pases con el magnesio



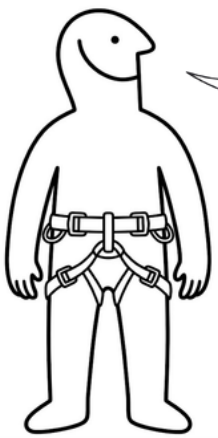
Busca tres puntos de apoyo



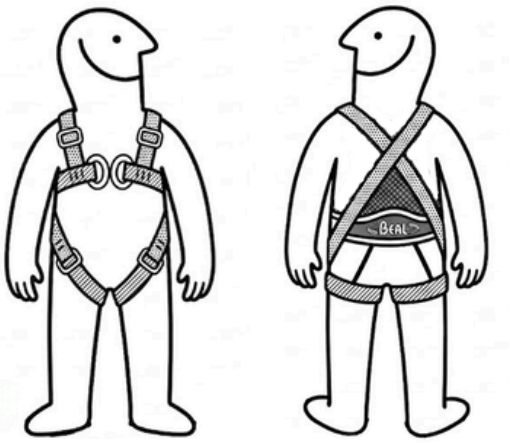
Reposa en la pared

Seguridad

1 Ponerse bien el arnés

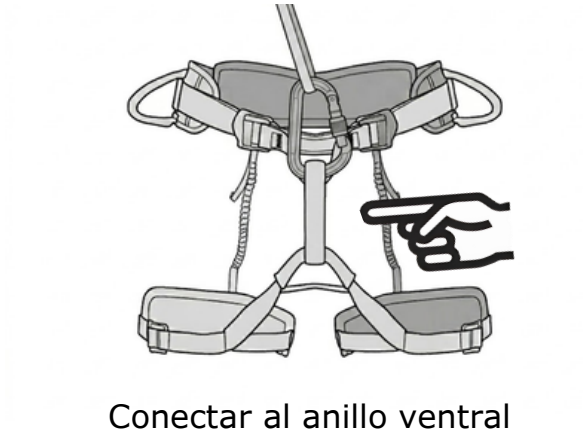


Sube el arnés sobre la cadera, aprieta bien la cintura, centra el anillo ventral y revisa que las perneras no estén cruzadas ni retorcidas.

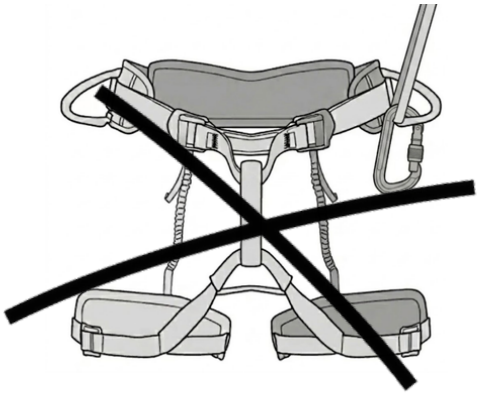


Arnés infantil

2 Enganchar correctamente el mosquetón del autoasegurador



Conectar al anillo ventral

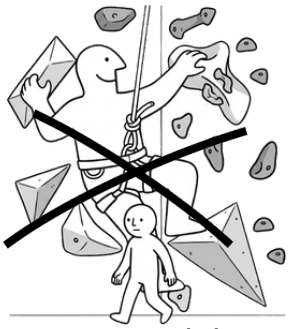


⚠ Evitar otros puntos

Otras indicaciones de seguridad



En boulder, destrepa y mira bien abajo antes de saltar



No pasar por debajo de gente escalando (¡Controla a tus niños!)



No metas los dedos en las ‘chapas’ (argollas) del muro



Si tienes alguna duda, no dudes en consultar al vigilante de sala o al recepcionista, ¡estarán encantados de ayudarte!

Servicios y tarifas

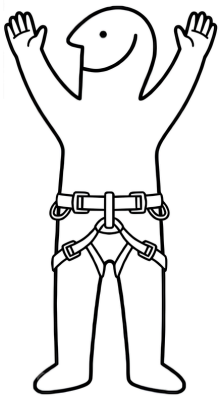
1 Entradas de día

1 Entrada	Adultos	11,95 €
	Menores (<16 años)	8,95 €
10 Entradas	Adultos	104,95 €
	Menores (<16 años)	80,55 €

Ven a disfrutar de un día único y descubre todo lo que la escalada tiene para ofrecerte.

¡Entrada válida para toooodo el día!

L-V: 7:00 - 23:00
S-D y F: 10:00 - 22:00



2 Cumpleaños



¿Buscas el mejor sitio para celebrar el cumpleaños de tus peques?

¡En SKALA, se lo pasarán en grande!

¡1 HORA DE ESCALADA!
+ 45' MERIENDA
+ 45' CHIQUIPARK

Acompañados continuamente por un monitor.

Socios	16,95 € / niñ@
No socios	18,95 € / niñ@

3 Extraescolares

¡El deporte perfecto para su desarrollo físico y mental!

Clases de 1h, uno o dos días a la semana. ¡Desde 25,5€/mes!

4 Grupos de entrenamiento para adultos

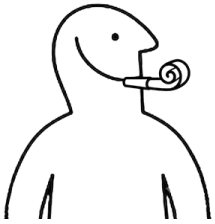
¡Aprende a escalar, ponte en forma, diviértete y conoce gente como tú!



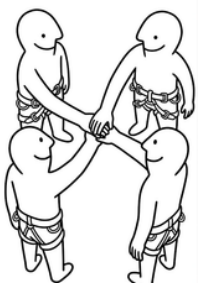
5 Otros servicios



Colegios



Eventos



Empresas



Tienda

Abonos, ¡la mejor opción!

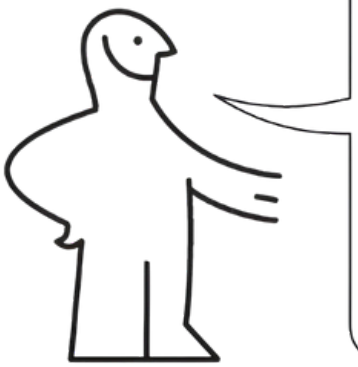
¡HAZTE SOCIO DE SKALA PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS Y FORMAR PARTE DE UNA COMUNIDAD VIBRANTE!

ⓘ En SKALA equipamos vías y bloques de todos los niveles de forma continua, para que cada visita sea una experiencia distinta.

MUCHA ESCALADA
+ GIMNASIO
+ SKALAFit
+ YOGA
+ CALISTENIA
+ OCIO INFANTIL
+ TALLERES
+ ¡Y MUCHO MÁS!

	FAMILIAR	ADULTOS	REDUCIDA
MENSUAL	94,95 € al mes	54,95 € al mes	44,95 € al mes
TRIMESTRAL	83,33 € al mes	51,65 € al mes	43,32 € al mes
SEMESTRAL	74,16 € al mes	49,99 € al mes	37,49 € al mes
ANUAL	66,66 € al mes	46,66 € al mes	32,08 € al mes

*Familiar: dos tutores y todos los hijos/as menores de 16 años.
* Reducida: menores de 16 años y mayores de 60 años.



¿Te ha gustado la experiencia? :)

¡Abónate hoy mismo y te devolvemos el importe de la entrada de día y del alquiler de material!

SKALA

Mucho + que un rocódromo