



**BOULDER  
MADRID**

Para más información acerca de nuestras actividades, programas, etc. solo tienes que ponerte en contacto con nosotros.

Boulder Madrid

Calle Hachero, 12 • Vallecas • Madrid • 625 714 150

Escalada para  
NIÑOS



# Escalada para tod@s y para todo

Desde BoulderMadrid queremos hacer llegar la práctica del deporte a todo tipo de personas, desde los más pequeños hasta nuestros mayores, desde personas en la plenitud de sus capacidades a las que cuentan con alguna diversidad funcional. Creemos que la escalada como deporte de base es un eficiente recurso para un buen desarrollo integral así como para el sano aprovechamiento del tiempo de ocio. Por ello queremos destacar una serie de beneficios que nos aporta la práctica de la escalada, en diferentes aspectos, desde las edades más tempranas.

- Desarrollo de una postura corporal sana.
- Mejora la resistencia de la musculatura.
- Mejora la flexibilidad y la capacidad cardiovascular.
- Desarrolla la masa muscular y la coordinación intra e intermuscular.
- Ayuda a compensar insuficiencias de coordinación.
- Fomenta el placer por la práctica del ejercicio constante.

## RELACIÓN PSICO-AFECTIVA en la escalada

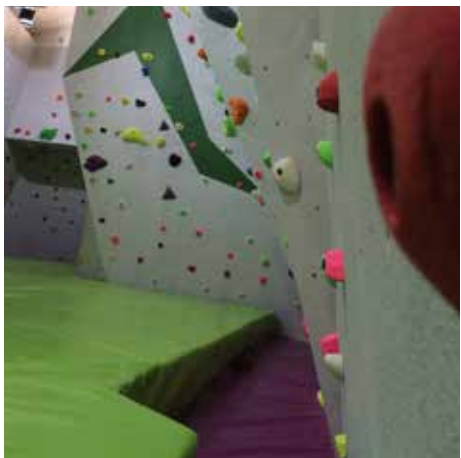
- Conocimiento de los límites personales y superación de retos.
- Aumento de la autoconfianza.
- Incrementa la tolerancia a la frustración, la paciencia, el control de los propios miedos.
- Fomenta el fijarse metas e intentar alcanzarlas mediante un plan sistemático.
- Ayuda a soportar la inseguridad y buscar soluciones.

## RELACIÓN SOCIAL en la escalada

- Promueve las actitudes cooperativas.
- Desarrolla el espíritu de equipo y de juego limpio.

## RELACIÓN COGNITIVA en la escalada

- Aumenta la creatividad y el repertorio de respuestas ante los problemas.
- Mejora la capacidad de atención y concentración.
- Desarrolla la mente al máximo.
- Recurso para el desarrollo humano integral así como para el sano aprovechamiento del tiempo de ocio.



**Supera  
tus  
retos**

**Cursos de Escalada**

**Escalada Deportiva  
Escalada Clásica  
Escalada Artificial  
Boulder  
etc.**

**Otras Actividades**

**Salidas de Escalada  
Guiaje  
Senderismo  
Actividades Adaptadas  
y mucho más...**



**Cursos de Bici**

**Conducción de Mtb  
Mecánica  
Salidas guiadas  
Restauración**



**BOULDER  
MADRID**

**Para más información  
acerca de nuestras  
actividades,  
programas, etc. Solo  
tienes que ponerte en  
contacto con nosotros.**

**Boulder Madrid  
Calle Hachero, 12  
Vallecas • Madrid  
625 714 150**



**Escalada para  
tod@s**

# Escalada para tod@s y para todo

Desde BoulderMadrid queremos hacer llegar la práctica del deporte a todo tipo de personas, desde personas en la plenitud de sus capacidades a las que cuentan con alguna diversidad funcional. Creemos que la escalada como deporte de base es un eficiente recurso para un buen desarrollo integral así como para el sano aprovechamiento del tiempo de ocio. Por ello queremos destacar una serie de beneficios que nos aporta la práctica de la escalada

- Desarrollo de una postura corporal sana.
- Mejora la resistencia y fuerza de la musculatura.
- Mejora la flexibilidad y la capacidad cardiovascular.
- Desarrolla la masa muscular y la coordinación intra e intermuscular.
- Mejora de la coordinación.
- Fomenta el placer por la práctica del ejercicio constante.

## RELACIÓN PSICO-AFECTIVA en la escalada

- Conocimiento de los límites personales y superación de retos.
- Aumento de la autoconfianza.
- Incrementa la tolerancia a la frustración, la paciencia, el control de los propios miedos.
- Fomenta el fijarse metas e intentar alcanzarlas mediante un plan sistemático.
- Ayuda a soportar la inseguridad y buscar soluciones.

## RELACIÓN SOCIAL en la escalada

- Promueve las actitudes cooperativas.
- Desarrolla el espíritu de equipo y de juego limpio.
- Promueve la confianza entre las personas

## RELACIÓN COGNITIVA en la escalada

- Aumenta la creatividad y el repertorio de respuestas ante los problemas.
- Mejora la capacidad de atención y concentración.
- Desarrolla la mente al máximo.
- Recurso para el desarrollo humano integral así como para el sano aprovechamiento del tiempo de ocio.

