



Расписание тренировок Клуба спортивного скалолазания "Клаймберс" 2023 - 2024

Скалодром ТОКИО

м. Дмитровская

г. Москва, ул. Новодмитровская 5а, стр 3

Скалодром ЦСКА

м. ЦСКА

г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 39 стр. 1

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00							СОГ 1 // 4 - 5 лет 10:00 - 11:00 Кудрина Светлана Скалодром ТОКИО
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							СОГ 3 // 6 - 7 лет 11:00 - 12:00 Кудрина Светлана Скалодром ТОКИО
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							СОГ 7 // 8 - 9 лет 12:00 - 13:30 Кудрина Светлана Скалодром ТОКИО
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30	СОГ 9 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Казарцева Анастасия Скалодром ТОКИО	СОГ 11 // 10 - 12 лет 15:30 - 17:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО	СОГ 10 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Овечкина Ксения Скалодром ЦСКА	СОГ 5 // 6 - 7 лет 15:30 - 17:00 Рубцова Вероника Скалодром ЦСКА	ГНП 2 // 8 - 12 лет 15:30 - 17:30 Казарцева Анастасия Скалодром ЦСКА	СОГ 9 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Рубцова Вероника Скалодром ТОКИО	СОГ 10 // 8 - 9 лет 15:30 - 17:00 Овечкина Ксения Скалодром ЦСКА
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	ГНП 2 // 8 - 12 лет 17:00 - 19:00 Казарцева Анастасия Скалодром ТОКИО	СОГ 3 // 6 - 7 лет 16:45 - 17:45 Кудрина Светлана Скалодром ТОКИО	СОГ 13 // 13+ 17:00 - 19:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО	ГНП 1 // 11 - 14 лет 17:00 - 19:30 (2,5) Овечкина Ксения Скалодром ЦСКА	СОГ 4 // 6 - 7 лет 15:00 - 16:00 Черная Алена Скалодром ТОКИО	СОГ 8 // 8 - 9 лет 16:00 - 17:30 Черная Алена Скалодром ТОКИО	СОГ 11 // 10 - 12 лет 15:30 - 17:00 Соколов Леонид Скалодром ТОКИО
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							

Записаться на занятие и его отменить возможно не позднее чем за 4 часа до его начала!
Записывайтесь заранее, рекомендуем расписывать все занятия по купленному абонементу наперед!
Списания по купленным абонементам и разовым услугам происходят автоматически!
Не забывайте отменять занятия, если вы заранее были записаны и не приходите!

Типы групп

СОГ - спортивно оздоровительные группы, в которых реализуется базовая тренировочная программа начального уровня подготовки в скалолазании. В этих группах мы создаем активную среду для развития основных скалолазных навыков, ловкости и координации, растяжки и укрепления основных групп мышц. Посещаемость 1 - 3 раза в неделю. Длительность занятий в зависимости от возраста от 1 до 1,5 часов.

ГНП - группы начальной подготовки, в которых реализуется основная тренировочная программа по подготовке детей к спортивным достижениям в скалолазании. Дети наших групп ГНП получают разностороннюю спортивную подготовку, которая становится хорошим фундаментом для роста и развития в нашем спорте. Наши ребята этих групп тренируются 3 - 4 раза в неделю, принимают участие в фестивалях и соревнованиях по скалолазанию, а также в спортивных выездах на скалы.

УТГ - учебно - тренировочные группы, в которых реализуется многолетняя углубленная программа подготовки детей скалолазов - разрядников, участников первенств Москвы, России, международных фестивалей и соревнований. Группы УТГ формируются по результатам спортивных достижений групп ГНП, ребята тренируются 5 - 6 раз в неделю, участвуют в дополнительных тренировочных мероприятиях смежных видов спорта (плавание, ушу, шахматы) и сборах на скалах.