



Расписание тренировок Клуба спортивного скалолазания "Клаймберс" 2024 - 2025 // СОГ + ГВД // 10 - 16 лет

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
12:00						ГВД // 8 - 12 лет	СОГ 4 // 8-12 лет
12:15						12:00 - 13:30 (1,5)	12:00-14:00 (2)
12:30							
12:45							Трудность
13:00						Овечкина Ксения	
13:15						Скалодром ТОКИО	
13:30							Кудрина Светлана
13:45							Скалодром ЦСКА
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30		СОГ 1 // 10 - 12 лет		СОГ 1 // 10 - 12 лет		ГВД // 13+ лет	СОГ 1 // 10 - 12 лет
15:45		15:30 - 17:00 (1,5)		15:30 - 17:00 (1,5)		15:30 - 17:00 (1,5)	15:30 - 17:00 (1,5)
16:00							
16:15		Бouldеринг		Бouldеринг		Бouldеринг	Бouldеринг
16:30		Соколов Леонид		Соколов Леонид	СОГ 4 // 8 - 12 лет	Соколов Леонид	Соколов Леонид
16:45		Скалодром ТОКИО		Скалодром ТОКИО	16:30 - 18:30 (2)	Скалодром ЦСКА	Скалодром ТОКИО
17:00		СОГ 2 // 8 - 12 лет				СОГ 2 // 8 - 12 лет	
17:15		17:30 - 19:00 (1,5)				17:30 - 19:00 (1,5)	
17:30							
17:45					Трудность		
18:00		Кудрина Светлана				Кудрина Светлана	
18:15		Скалодром ТОКИО				Скалодром ТОКИО	
18:30					Кудрина Светлана		
18:45					Скалодром ЦСКА		
19:00							

ГВД – группа выходного дня, наши WELCOME группы, занятия в этих группах проходят по выходным. Многие ребята, по разным причинам не могут посещать занятия более чем раз в неделю, но у нас могут получить свой скалолазный опыт в удобном формате. Группы также подойдут для всех, кто первый раз хочет попробовать скалолазание в нашем Клубе, получить консультацию, рекомендации тренера и распределение в регулярные группы. Для спортсменов из других видов спорта, которым необходимо добавить скалолазание как прикладной вид, а также детям, с повышенной нагрузкой в школе, ведь даже раз в неделю систематические занятия приносят пользу!

Набор: в эти группы проходит непрерывно в течение года.

Посещаемость: 1 – 2 раза в неделю по СБ и ВС

Длительность занятий: в зависимости от возраста от 1 до 1,5 часов.

Доступные абонементы: разовое посещение, абонемент на 4 занятия (1 мес. + 14 дней заморозки)

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. Наши ребята групп СОГ принимают участие в фестивалях и соревнованиях по скалолазанию, а также в спортивных выездах на скалы.

Набор: в эти группы проходит непрерывно в течение года.

Посещаемость 2 раза в неделю.

Длительность занятий в зависимости от возраста от 1 до 1,5 часов.

Доступные абонементы: разовое посещение, абонемент на 4, 8 занятий и 12 занятий (1 мес. + 14 дней заморозки)