



## Расписание тренировок Клуба спортивного скалолазания "Клаймберс" 2024 - 2025 // СОГ + ГВД // 5 - 9 лет

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК                             | ВТОРНИК                                    | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ                                  | ПЯТНИЦА                                 | СУББОТА                                    | ВОСКРЕСЕНЬЕ                              |
|-------|---|--|-------|--|---|--|--|
| 10:00 |   |  |       |  |   |  |  |
| 10:15 |   |  |       |  |   |  |  |
| 10:30 |   |  |       |  |   |  | ГВД // 5 - 7 лет<br>10:30-12:00 (1,5)    |
| 10:45 |   |  |       |  |   |  |  |
| 11:00 |   |  |       |  |   | ГВД // 5 - 7 лет<br>11:00 - 12:00 (1)      |  |
| 11:15 |   |  |       |  |   | Овечкина Ксения                            | Трудность<br>Кудрина Светлана            |
| 11:30 |   |  |       |  |   | Скалодром ТОКИО                            | Скалодром ЦСКА                           |
| 11:45 |   |  |       |  |   |  |  |
| 12:00 |   |  |       |  |   |  | СОГ 4 // 8 - 12 лет<br>12:00 - 14:00 (2) |
| 12:15 |   |  |       |  |   |  | СОГ 3 // 8 - 9 лет<br>12:00 - 14:00 (2)  |
| 12:30 |   |  |       |  |   |  | Трудность                                |
| 12:45 |   |  |       |  |   |  |  |
| 13:00 |   |  |       |  |   |  |  |
| 13:15 |   |  |       |  |   |  |  |
| 13:30 |   |  |       |  |   |  | Кудрина Светлана                         |
| 13:45 |   |  |       |  |   |  | Рубцова Вероника                         |
| 14:00 |   |  |       |  |   |  | Скалодром ЦСКА                           |
| 14:15 |   |  |       |  |   |  | Скалодром ЦСКА                           |
| 14:30 |   |  |       |  |   |  |  |
| 14:45 |   |  |       |  |   |  |  |
| 15:00 |   |  |       |  |   |  |  |
| 15:15 |   |  |       |  |   |  |  |
| 15:30 |   |  |       | СОГ 3 // 8 - 9 лет<br>15:30 - 17:30 (2)  |   |  |  |
| 15:45 |   |  |       |  |   |  |  |
| 16:00 |   |  |       |  |   |  |  |
| 16:15 |   |  |       |  |   |  |  |
| 16:30 |   | СОГ 6 // 5 - 7 лет<br>16:30 - 17:30 (1)    |       | СОГ 4 // 8 - 12 лет<br>16:30 - 18:30 (2) | СОГ 6 // 5 - 7 лет<br>16:30 - 17:30 (1) |  |  |
| 16:45 |   | Кудрина Светлана                           |       |  | Кудрина Светлана                        |  |  |
| 17:00 |   | Скалодром ТОКИО                            |       | Рубцова Вероника<br>Скалодром ЦСКА       | Скалодром ТОКИО                         |  |  |
| 17:15 |   |  |       |  |   |  |  |
| 17:30 |   | СОГ 2 // 8 - 12 лет<br>17:30 - 19:00 (1,5) |       |  |   | СОГ 2 // 8 - 12 лет<br>17:30 - 19:00 (1,5) |  |
| 17:45 |   |  |       |  |   |  |  |
| 18:00 | СОГ 5 // 5 - 7 лет<br>18:00 - 19:00 (1) |  |       |  | СОГ 5 // 5 - 7 лет<br>18:00 - 19:00 (1) |  |  |
| 18:15 | Казарцева Анастасия                     | Кудрина Светлана                           |       | Кудрина Светлана                         | Казарцева Анастасия                     | Кудрина Светлана                           |  |
| 18:30 | Скалодром ТОКИО                         | Скалодром ТОКИО                            |       | Скалодром ЦСКА                           | Скалодром ТОКИО                         | Скалодром ТОКИО                            |  |
| 18:45 |   |  |       |  |   |  |  |
| 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 получать 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)