Расписание тренировок Клуба спортивного скалолазания "Клаймберс" 2025- 2026 // СОГ + ГВД // 10 - 16 лет

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ
12:00						СОГ 3 // 8 - 12 лет		
12:15						2018 - 2014		
12:30						12:00 - 14:00 (2)		
12:45								
13:00								
13:15						ТРУДНОСТЬ		
13:30						Руденок Антон		
13:45						Скалодром ЦСКА		
14:00								
14:15								
14:30							ГВД // 8 - 12 лет	
14:45							2018 - 2014	
15:00						СОГ 1 // 13 +	14:30 - 16:00 (1,5)	
15:15						2013 и старше	ТРУДНОСТЬ	
15:30		СОГ 2 // 8 - 12 лет		СОГ 2 // 8 - 12 лет		15:00 - 16:30 (1,5)	Соколов Леонид	
15:45		2018 - 2014		2018 - 2014		БОУЛДЕРИНГ	Скалодром ЦСКА	
16:00	СОГ 3 // 8 - 12 лет	15:30 - 17:00 (1,5)	СОГ 3 // 8 - 12 лет	15:30 - 17:00 (1,5)		Руденок Антон		
16:15	2018 - 2014	БОУЛДЕРИНГ	2018 - 2014	БОУЛДЕРИНГ		Скалодром ЦСКА		
16:30	16:00 - 18:00 (2)	Соколов Леонид	16:00 - 17:30 (1,5)	Соколов Леонид				
16:45		Скалодром ТОКИО	БОУЛДЕРИНГ	Скалодром ТОКИО				
17:00			Руденок Антон					
17:15	ТРУДНОСТЬ		Скалодром ЦСКА					
17:30	Руденок Антон							
17:45	Скалодром ЦСКА							
18:00			СОГ 1 // 13 +					
18:15			2018 - 2014					
18:30	СОГ 1 // 13 +		18:00 - 19:30 (1,5)					
18:45	2018 - 2014		БОУЛДЕРИНГ					
19:00	18:30 - 20:30 (2)		Руденок Антон					
19:15			Скалодром ЦСКА					
19:30								
19:45	ТРУДНОСТЬ							
20:00	Руденок Антон							
20:15	Скалодром ЦСКА							
20:30								

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 получают 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)**