Расписание тренировок Клуба спортивного скалолазания "Клаймберс" 2025 - 2026 // СОГ + ГВД // 5 - 9 лет (2021 - 2017)

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА		ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00							ГВД // 5 - 7 лет 2021 - 2019 10:00 - 11:30 (1,5) ТРУДНОСТЬ Руденок Антон Скалодром ЦСКА		
10:15									
10:30									
10:45									
11:00								СОГ 4 // 5 - 7 лет 11:00 - 12:00 (1) Овечкина Ксения Скалодром ТОКИО	
11:15									
11:30									
11:45									
12:00							СОГ 3 // 8 - 12 лет 2018 - 2014 12:00 - 14:00 (2)	ГВД // 8 - 12 лет 2018 - 2014 12:00 - 13:30 (1,5) БОУЛДЕРИНГ Овечкина Ксения	
12:15									
12:30									
12:45									
13:00									
13:15							ТРУДНОСТЬ Руденок Антон Скалодром ЦСКА	Скалодром ТОКИО	
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30							ГВД // 8 - 12 лет 2018 - 2014 14:30 - 16:00 (1,5) ТРУДНОСТЬ Соколов Леонид Скалодром ЦСКА		
14:45									
15:00									
15:15									
15:30		СОГ 2 // 8 - 12 лет 2018 - 2014 15:30 - 17:00 (1,5) БОУЛДЕРИНГ Соколов Леонид Скалодром ТОКИО			СОГ 2 // 8 - 12 лет 2018 - 2014 15:30 - 17:00 (1,5) БОУЛДЕРИНГ Соколов Леонид Скалодром ТОКИО				
15:45									
16:00	СОГ 3 // 8 - 12 лет 2018 - 2014 16:00 - 18:00 (2) ТРУДНОСТЬ Руденок Антон Скалодром ЦСКА		СОГ 3 // 8 - 12 лет 2018 - 2014 16:00 - 17:30 (1,5) БОУЛДЕРИНГ Руденок Антон Скалодром ЦСКА						
16:15									
16:30				СОГ 4 // 5 - 7 лет 16:30 - 17:30 (1) Овечкина Ксения Скалодром ТОКИО					
16:45									
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30									
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 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)