תוכנית קיץ

יולי 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1 **בוקר קריר** 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	2 הקיר נפתח בשעה 14:00 19:00 אימון סיבולת	3 הקיר נפתח בשעה 14:00 17:00 אימון שבועי	4 יום הובלה בשטח במצוק זנוח 20:00 מפגש מתחילים	5 11:00 אימון סיבולת 17:00 הדרכת מתחילים	6 תחרות כתב חידה למשפחות	7
8 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	9 10:00 אימון מתחילים 18:00 אימון סיבולת 20:00 ערב סרטי טיפוס	10 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי	11 10:00 אימון מתחילים 20:00 מפגש מתחילים	12 יום בנייה - פתיחה בשעה 14:00 17:00 אימון סיבולת	13 10:00 אימון מתחילים תחרות כתב חידה למשפחות	14 יום הובלה בשטח במצוק זנוח
15 10:00 אימון מתחילים 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	16 יום הובלה בשטח במצוק שילת בוקר קריר 19:00 אימון סיבולת	17 בוקר קריר 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי	18 12:00 מפגש מתחילים 20:00 מפגש מתחילים	19 יום שטח טופ רופ במצוק בית אריה 11:00 אימון סיבולת	20 תחרות כתב חידה למשפחות	21
22 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	23 12:00 מפגש מתחילים 19:00 אימון סיבולת	24 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי	25 בוקר קריר יום שחמט 20:00 מפגש מתחילים	26 יום שטח טופ רופ במצוק זנוח 11:00 אימון סיבולת	27 תחרות כתב חידה למשפחות	28
29 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	30 הקיר נפתח בשעה 14:00 16:00 מפגש מתחילים 19:00 אימון סיבולת	31 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי				

אוגוסט 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
			1 11:00 אימון מתחילים 20:00 מפגש מתחילים	2 בוקר קריר 10:00 יוצרים בירוק 11:00 אימון סיבולת	3 10:00 אימון הורים וילדים	4
5 בוקר קריר 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	6 תחרות כתבי חידה למשפחות 11:00 מפגש מתחילים 19:00 אימון סיבולת	7 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי	8 הקיר נפתח בשעה 14:00 20:00 מפגש מתחילים	9 10:00 יוצרים בירוק 20:00 ערב סרטי טיפוס	10 תחרות כתבי חידה למשפחות	11
12 הקיר נפתח בשעה 14:00 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	13 בוקר קריר יום שטח טופ רופ במצוק שילת 19:00 אימון סיבולת	14 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי	15 תחרות כתבי חידה משפחות 20:00 מפגש מתחילים	16 10:00 יוצרים בירוק 11:00 אימון סיבולת	17 10:00 מפגש מתחילים	18
19 16:0 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	20 הקיר נפתח בשעה 14:00 16:00 מפגש מתחילים 19:00 אימון סיבולת	21 בוקר קריר 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי	22 "לילה לבן" 18:00 מפגש מתחילים	23 10:00 יוצרים בירוק 11:00 אימון סיבולת 20:30 הרצאה של מור ספיר	24 תחרות כתבי חידה למשפחות	25
26 16:00 יוצרים בירוק 17:00 אימון הורים וילדים	27 תחרות כתבי חידה למשפחות 11:00 מפגש מתחילים 19:00 אימון סיבולת	28 10:30 אימון נבחרת 17:00 אימון שבועי	29 בוקר קריר 20:00 מפגש מתחילים	30 10:00 יוצרים בירוק 11:00 אימון סיבולת	31 **מסיבת** **סוף החופש**	

ספורט, אתגר וחוויה לכל גיל

שחמטיפוס

כל אחד יכול להתחיל ולטפס

מפגש מתחילים

שעת אימון עבור מטפסים ללא ניסיון.
במהלך השעה תכירו את עולם טיפוס הבולדרינג.
תתנסו בטיפוס מסלולים, תלמדו על סוגי אחיזות ודירוג המסלולים.

עלות: 60 ₪ למפגש או 3 כניסות ב-100 ₪ ללקוחות חדשים בלבד.

בוקר קריר – קרטיב חינם לכל מטפס שמגיע עד השעה 12:00.

אימון סיבולת

אימון לפי זמנים במטרה לשפר את סיבולת הטיפוס.
האימון מתאים לכל הגילאים וכל הרמות.

עלות: 60 ₪ לאימון, חינם למנויים

אימון שבועי

מתאים למטפסים מתחילים ומטפסים ותיקים.
אימון עם מדריך טיפוס לשיפור טכניקת הטיפוס,
שמירה על כושר וחיזוק השרירים.

עלות: 60 ₪ לאימון, חינם למנויים

אימון הורים וילדים

אימון טיפוס משותף להורים וילדים
בו נעבוד על שיפור יכולת הטיפוס
והתמודדות עם הגובה.
מתאים לילדים בגילאים 4-9 בכל רמות הטיפוס.

עלות: 60 ₪ לאימון, חינם למנויים.

אימון נבחרת

מיועד לחברי הנבחרת ולמתמודדים להצטרפות לנבחרת.
אימון שבועי לשמירה על רמת הטיפוס והכנה למיונים לנבחרת.

עלות: 60 ₪ לאימון, חינם למנויים

יום הובלה בשטח

לבעלי ניסיון בטיפוס שטח בלבד.נתאמן על טכניקות טיפוס הובלה,
נלמד כיצד בונים עגינות טבעיות, נתנסה בשימוש באבני עיגון וכמובן נטפס

יתקייבמצוק זנוח ובמצוק שילת. עלות: 150 ₪
(המחיר אינו כולל הסעה). בהרשמה מראש, מותנה במספר מינימום של משתתפים.

יום טופ רופ בשטח

נתנסה בטיפוס בשטח, נלמד כיצד מטפסים עם חבלים
וכיצד מבצעים קשרים שונים. לא נדרש ניסיון קודם.

מתאים לגילאי 8 ומעלה. עלות: 150 ₪ (המחיר אינו כולל הסעה).
בהרשמה מראש, מותנה במספר מינימום של משתתפים

"לילה לבן"

ערב שכולו טיפוס אל השעות הקטנות של הלילה וכמובן גם ארוחת ערב.
מיועד למשתתפי נבחרת הנוער ובוגרים

עלות: 65 ₪.

תחרות כתבי חידה למשפחות

פעילות חוויתית של טיפוס לכל המשפחה.
במהלך כל היום ניתן להגיע כדי לפתור את כתב החידה שבקיר. המשפחה
שתפתור את כתב החידה בזמן המהיר ביותר תהיה
אלופת תחרות כתב החידה היומית! התחרות נושאת פרסים.

עלות: כניסה למתחם לפי מספר המטפסים.

יוצרים בירוק

סדנאות יצירה חווייתיות בהן נכין שלל יצירות מחומרים בשימוש חוזר.
בין הסדנאות: יומן זכרונות, תיק מחולצה, בובות תיאטרון, עציצי ירק, ראש פטרוזיליה ועוד.
מתאים לכל הגילאים. הפעילות נעשית באופן חופשי וניתן להגיע במהלך 3 משעת ההתחלה הכתובה.

עלות: משתנה בהתאם לסדנא

יום שחמט

מרתון משחקי שחמט ופעילות טיפוס מיוחדת ברוח השחמט.
עלות: מחיר כניסה לקיר, חינם למנויים.

*מסלולי טיפוס משתנים כל שבוע שלל הפעלות ואתגרים לילדים ולמבוגרים

פתיחה: ימים א'-ה': 10:00-22:00 יום ו': 9:00-16:00

waze שחמטיפוס

www.boulder-problem.co.il 08-9281090

חניה חינם · מיזוג אוויר · ווי-פי

08-8503123