

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

czerwiec

Miejsce:	Orlik - Urzędnicza 65
Animator:	PIOTR KRÓL
Animator:	MICHAŁ PABIAN

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2016-06-01	2016-06-02	2016-06-03	2016-06-04	2016-06-05
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-06	2016-06-07	2016-06-08	2016-06-09	2016-06-10	2016-06-11	2016-06-12
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-13	2016-06-14	2016-06-15	2016-06-16	2016-06-17	2016-06-18	2016-06-19
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	piłka nożna gra kontrolna - dzieci	piłka nożna doskonalenie strzałów na bramkę - dzieci	piłka nożna podania i strzały - dzieci	piłka nożna - prowadzenie piłki - dzieci	piłka nożna- atak szybki- doskonalenie - dzieci		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	siatkówka doskonaleni bloku i gra - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	siatkówka- ustawienie podczas zagrywki własnej- młodzież	koszykówka- nauka dwutaktu- młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna dribling i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna dowolne strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna- atak pozycyjny - młodzież/ dorośli	piłka nożna- gra w obronie- młodzież/ dorośli		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-20	2016-06-21	2016-06-22	2016-06-23	2016-06-24	2016-06-25	2016-06-26
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	piłka nożna doskonalenie rzutów różnych - dzieci	piłka nożna doskonalenie gry obronnej - dzieci		piłka nożna - przyjęcie piłki - dzieci	piłka nożna- atak szybki- doskonalenie - dzieci		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	koszykówka gra grupy mieszanej - dzieci dorośli i młodzież	siatkówka gra kontrolna grupy mieszanej - młodzież		siatkówka- nauka bloku pojedynczego- młodzież	koszykówka- rzuty z półdystansu- młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli		piłka nożna- strzały na bramkę- młodzież/ dorośli	piłka nożna-gra w obronie- młodzież/ dorośli		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-27	2016-06-28	2016-06-29	2016-06-30			
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dzieci	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	piłka nożna gra kontrolna - dzieci	piłka nożna -przyjęcie piłki -dzieci			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	koszykówka rzuty osobiste i gra - grupa mieszana	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne młodzież	siatkówka- nauka bloku pojedynczego- młodzież			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	piłka nożna dryblig i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna- strzały na bramkę- młodzież/ dorośli			
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

ków
kierunek Sport