

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

czerwiec

Miejsce:	Orlik - Na Wzgórzach
Trener	Stanisław Jamróz
Trener	Mariusz Bylica

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						PIŁKA NOŻNA mecze (dzieci)	
13:00							
13:30							
14:00						ATLETYKA TEREN mł	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00					PIŁKA NOŻNA(PN) ćwiczenia prowadz piłki i strzały na bramkę(dzieci i młodzież	GRY I zabawy sportowe dzieci i młodzież	KOSZYKÓWKA ćwiczenia i gra młodzieży dzieci
16:30							
17:00			PIŁKA NOŻNA zabawa i gra (dzieci)	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami gra szkoleniowa (dzieci)			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00			PN (mł) gra szkolna	PN(mł)gra szkolna	Dorośli PN gra		PN gra (dorośli)
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						PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami gra szkoleniowa (dzieci)	
12:30							
13:00							
13:30				SIATKÓWK odbicia górne i dolne(mł)			
14:00							
14:30							
15:00					PIŁKA NOŻNA ćwiczenia poruszania się z piłką w różnych kierunkach gierki szoleniowe (dz i mł)		SIATKÓWK A ćwiczenie elem. siatkarskich odbicia, zagrywka, gra szkoleniowa (dzieci i mł)
15:30		PIŁKA NOŻNA(PN) ćwiczenia prowadz piłki i strzały na bramkę(dzieci i młodzież				GRY I ZABAWY sportowe indywidualne i zespołowe dzieci i młodzież	
16:00							
16:30	PIŁKA NOŻNA zabawa i gra (dzieci)		PIŁKA NOŻNA zabawa i gra (dzieci)				
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Dorośli PN gra	Dorośli PN gra	PN (mł) gra szkolna	PN(mł)gra szkolna	Dorośli PN gra		Dorośli PN gra
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							
11:30							
12:00							
12:30						PIŁKA NOŻNA mecze (dzieci)	
13:00							
13:30				SIATKÓWKA odbicia górne i dolne(mł)			
14:00							
14:30							
15:00	KOSZYKÓWKA ćwiczenia i gra młodzieży dzieci	PIŁKA NOŻNA(PN) ćwiczenia prowadz. piłki i strzały na bramkę(dzieci i młodzież					SIATKÓWK A ćwiczenie elem. siatkarskich odbicia, zagrywka, gra szkoleniowa (dzieci i mł)
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 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							
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							

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	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia i poruszanie się z piłką w różnych kierunkach gierki szkoleniowe (dla i ml)	PIŁKA NOŻNA(PN) ćwiczenia prowadzone z piłki i strzały na bramkę(dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami gra szkoleniowa (dzieci)	GRY I ZABAWY sportowe indywidualne i zespołowe dzieci i młodzież			
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 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							