

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu" czerwiec

Miejsce:	Orlik ul. Na Błonie 15b
Animator:	Magdalena Brzuchacz
Animator:	Joanna Stróżak

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						PIŁKA NOŻNA turniej DZIECI	KOSZYKÓW KA doskonaleni e podań i rzutów po podaniu
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						TENIS doskonaleni e odbić	PIŁKA NOŻNA DOROŚLI
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis nauka odbić DZIECI I MŁODZIEŻ	Siatkówka ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne		
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							Siatkówka ćwiczenia nauczające blok i poruszanie się w bloku
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						Tenis ćwiczenia doskonalące odbicia DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis gra DZIECI I DOROŚLI
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Siatkówka doskonalenie ataku						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna DOROŚLI						
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	1	2	3	4	5	6	7	
	PNIEDZIAŁEK	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						KOSZYKÓW KA ćwiczenia doskonalące zwody		
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00	Koszykówka doskonalenie rzutów DZIECI		Siatkówka rozgrywki DZIECI		SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI	Siatkówka ćwiczenia prowadzając e do plasingu i ataku DZIECI I MŁODZIEŻ		
15:30								
16:00		GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E - DZIECI I MŁODZIEŻ						
16:30				Koszykówka doskonalenie podań DZIECI	Siatkówka mini gry DZIECI			
17:00								
17:30								
18:00	Piłka nożna DOROŚLI	Piłka nożna DOROŚLI	Tenis MŁODZIEŻ	Piłka nożna DOROŚLI	Rozgrywki TENIS DZIECI I MŁODZIEŻ			
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-06-20	WTOREK 2016-06-21	ŚRODA 2016-06-22	CZWARTEK 2016-06-23	PIĄTEK 2016-06-24	SOBOTA 2016-06-25	NIEDZIELA 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							
15:30							
16:00		Siatkówka plażowa rozgrzewki MŁODZIEŻ					
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00		Piłka nożna DOROŚLI					
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							