

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

lipiec

Miejsce:	Orlik - ul. Bujaka 15
Animator:	Mariola Łucka
Animator:	Halina Półtorak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2016-07-01	2016-07-02	2016-07-03
09:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.	
13:00					Speed-ball-Gra solo		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30					Turniej dzikich drużyn dla dzieci-PN		
16:00							
16:30							
17:00					Rzuty do kosza-Gra w "21" Gra sparingowa w PN-dorośli Speedball-doskonalenie odbić.		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PNONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-07-04	2016-07-05	2016-07-06	2016-07-07	2016-07-08	2016-07-09	2016-07-10
09:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.	
12:00							
12:30							
13:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	Trening koszykówki dla dzieci SP	Gry i zabawy z piłką dla przedszkolaków.	Gry i zabawy z elementami PN dla dzieci.	Turniej trójków w koszykówce dla dzieci i młodzieży.		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30		Trening PN dla niewidomych.	PN dla dzieci SP i młodzieży.	Czwartki siatkarskie: Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Speedball-mini turniej.		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	PN dla dorosłych- gra sparingowa.						
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-07-11	2016-07-12	2016-07-13	2016-07-14	2016-07-15	2016-07-16	2016-07-17
09:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.	
12:00							
12:30							
13:00	Gry i zabawy z piłką-rzuty do celu.	Rzuty z biegu do kosza.- koszykówka dla dzieci.	Gry i zabawy z piłką dla przedszkolaków.	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży.	Stałe fragmenty gry- PN dla Gimnazjum.		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	Nordic walking- Kobiety 50+ PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Trening PN dla niewidomych. PN dla dorosłych.	PN dla dzieci SP i młodzieży- doskonaleni e podań i strzałów.	Czwartki siatkarskie: Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Speedball- gra solo Gra w PN dorosłych.		
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 2016-07-18	WTOREK 2016-07-19	ŚRODA 2016-07-20	CZWARTEK 2016-07-21	PIĄTEK 2016-07-22	SOBOTA 2016-07-23	NIEDZIELA 2016-07-24
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Gry i zabawy z piłką.	Trening koszykówki dla Gimnazjum- Gra trójkami.	Gry i zabawy z piłką dla przedszkolaków.	Gry i zabawy z elementami PN dla dzieci i młodzieży.	Speed-ball- gra singlowa, deblowa i super solo.		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Nordic walking dla sniorów. PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Trening PN dla niewidomych. PN dla dorosłych-	PN dla dzieci SP i młodzieży- Doskonalenie gry w obronie.	Czwartki siatkarskie: Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Gra treningowa w PN dorosłych.		
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
	2016-07-25	2016-07-26	2016-07-27	2016-07-28	2016-07-29	2016-07-30	2016-07-31
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 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							