

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

lipiec

Miejsce:	Orlik - ul. Forteczna
Animator:	Jan Iżewski
Animator:	Marcin Cieply

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2016-07-01	2016-07-02	2016-07-03
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 II

	PONIEDZIAŁEK	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							
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 III

	PONIEDZIAŁEK 2016-07-11	WTOREK 2016-07-12	ŚRODA 2016-07-13	CZWARTEK 2016-07-14	PIĄTEK 2016-07-15	SOBOTA 2016-07-16	NIEDZIELA 2016-07-17
09:00							
09:30							
10:00	LEKKA ATLETYKA - doskonalenie szybkości biegowej - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podań i gry 1x1 2x2 - DZIECI I MŁODZIEŻ	LEKKA ATLETYKA - kształtowanie skoczności i zwinności - MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ	BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehandowym - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - WSZYSCY	GIMNASTYKA I AEROBIC - zwiększanie możliwości funkcjonalnych - DOROŚLI
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ		PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podań i gry 1x1 2x2	PALANT doskonalenie gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -		KOSZYKÓKA - mini turniej - DOROŚLI
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 IV

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-07-18	2016-07-19	2016-07-20	2016-07-21	2016-07-22	2016-07-23	2016-07-24
09:00							
09:30							
10:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehandowym	SIATKÓWKĄ - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podań i gry 1x1 2x2	KOSZYKÓKA - mini turniej - DOROŚLI	SIATKÓWK A - turniej dzikich drużyn - MŁODZIEŻ I DOROŚLI
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30	PALANT doskonalenie gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA RĘCZNA - nauka rzutu w biegu oraz zwozu pojedynczego. DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKĄ - mini turniej - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A - konkurs celności rzutów - DZIECI		
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
	2016-07-25	2016-07-26	2016-07-27	2016-07-28	2016-07-29	2016-07-30	2016-07-31
09:00							
09:30							
10:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - mini turniej - DZIECI I MŁODZIEŻ	BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehandowym	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie uderzenia wewnętrzną częścią stopy- DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - turniej dzikich drużyn - MŁODZIEŻ I DOROŚLI
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	GIMNASTYKA I AEROBIC - zwiększanie możliwości funkcjonalnych - DOROŚLI	PALANT doskonalenie gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA - mini turniej - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ		
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							