

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

lipiec

Miejsce:	Orlik - ul. Dygasińskiego
Animator:	Bartłomiej Sadowski
Animator:	Wojciech Czarnik

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	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ		GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą,	Speedball- nauka gry, zasady						
10:30											
11:00											
11:30											
12:00			KOSZYKÓWK A - nauka zwdów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -						
12:30	Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ										
13:00											
13:30											
14:00		Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A - nauka zwdów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A - nauka zwdów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ						
14:30	SIATKÓWK nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -										
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			
	2016-07-11	2016-07-12	2016-07-13	2016-07-14	2016-07-15	2016-07-16	2016-07-17			
09:00										
09:30										
10:00	KOSZYKÓWKAWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ		PIŁKANOŻNA - Gry zadaniowe- DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKAWKA - nauka odbicia dołem i górą,		KOSZYKÓWKAWKA nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ			
10:30										
11:00										
11:30										
12:00			SIATKÓWKAWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ		Speedball- nauka gry, zasady			
12:30	SIATKÓWKAWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -									
13:00										
13:30										
		Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKANOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ		SIATKÓWKAWKA - nauka odbicia dołem i górą,				
14:00	Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ									
14:30										
15:00										
15:30	Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ									
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	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWO- JOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ				SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą,	KOSZYKÓWK A - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00					Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
12:30	Speedball- nauka gry, zasady						
13:00							
13:30							
14:00					PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DOROŚLI	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	
14:30							
15:00	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - 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 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							