

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

lipiec

Miejsce:	Orlik - ul. Na Wzgórzach 13a
Animator:	Stanisław Jamróz
Animator:	Mariusz Bylica

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					PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA zabawy z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwiczenia z piłkami
16:00							
16:30							
17:00					GIZ - zabawy bieżne	ATLETYKA TERENOWA	GIZ zabawy rzutne
17:30							
18:00						GIZ gry zespolowe	SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne
18:30					PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe		
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	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwiczenia z piłkami	GIZ zabawy sportowe indywidualne i zespolowe	GIZ gry i zabawy bieżne rzutne z piłkami i przyborami
16:00							
16:30							
17:00	GIZ - zabawy bieżne	GIZ zabawy rzutne	GIZ - zabawy bieżne	GIZ - zabawy bieżne	GIZ zabawy rzutne		
17:30							
18:00							
18:30	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne		GIZ ćwiczenia ogólnorozw.
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								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami i gry szkoleniowe	SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne	KOSZYKÓWK A ćwicznia z piłkami	PIŁKA NOŻNA zabawy z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami			
14:30								
15:00		GIZ zabawy sportowe indywidualne i zespolowe		GIZ gry i zabawy bieżne rzutne z piłkami i przyborami	SIATKÓWKAg ra szkolna	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	
15:30								
16:00								
16:30								
17:00	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ zabawy indywidualne i zespolowe	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ gry i zabawy bieżne rzutne z piłkami i przyborami	GIZ zabawy rzutne	PIŁKA NOŻNA zabawy z piłkami	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	ATLETYKA TERENOWA	PIŁKA NOŻNA gra szkoleniowa	
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								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami i gry szkoleniowe	KOSZYKÓWK A ćwicznia z piłkami	SIATKÓWKAAo dbicia górne i dolne	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami i gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami			
14:30								
15:00						PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami i gry szkoleniowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury	
15:30								
16:00	GIZ gry i zabawy bieżne rzutne z piłkami i przyborami	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ zabawy ogólnorozw. ćwiczenia bieżne, wyścigi rzędów	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury			
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	ATLETYKA TERENOWA	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gra szkoleniowa	GIZ gry zespolowe, badminton	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	
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	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami i gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA zabawy z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami i gry szkoleniowe		PIŁKA NOŻNA zabawy z piłkami	
16:00					KOSZYKÓWK A ćwiczenia z piłkami		PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami
16:30							
17:00	GIZ zespołowe i indywidualne z piłkami i przyborami sportowymi	SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne	GIZ zespołowe i indywidualne z piłkami i przyborami sportowymi	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe
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							