

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu" lipiec

Miejsce:	Orlik ul. Jaskrowa 5
Animator:	Rafał Gruchała

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK 2016-07-01	SOBOTA 2016-07-02	NIEDZIELA 2016-07-03
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30					Gry i zabawy ogólnorozwajowe Dzieci SP		
14:00							
14:30							
15:00							
15:30					Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00					Piłka nożna Gra właściwa Dorośli		
18:30							
19:00							
19:30					Piłka nożna Gra właściwa Dorośli		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2016-07-04	WTOREK 2016-07-05	ŚRODA 2016-07-06	CZWARTEK 2016-07-07	PIĄTEK 2016-07-08	SOBOTA 2016-07-09	NIEDZIELA 2016-07-10
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Gry i zabawy ogólnorozwajowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnie rozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwajowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnie rozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwajowe Dzieci SP		
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	Tenis Doskonalenie Forhandu Gra szkolna Dzieci SP	Badminton Mini turniej Dzieci SP	Tenis Doskonalenie Backhandu Gra szkolna Dzieci SP	Tenis Doskonalenie serwisu Gra szkolna Dzieci SP	Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	Piłka nożna Mini turniej Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie przyjęć i podań Gra właściwa Dzieci SP	Siatkówka Gra właściwa Dzieci SP	Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem górnym Dzieci SP	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli		
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	Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnorozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP		
14:00							
14:30							
15:00	Tenis Doskonalenie Forhandu	Badminton Doskonalenia klira forhandowego	Tenis Doskonalenie Backhandu	Tenis Doskonalenie serwisu	Piłka Nożna doskonalenie elemntów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
15:30	Gra szkolna Dzieci SP	Gra szkolna Dzieci SP	Gra szkolna Dzieci SP	Gra szkolna Dzieci SP			
16:00							
16:30							
17:00	Piłka nożna Doskonalenie prowadzenia piłki	Piłka nożna Gra właściwa Młodzież	LA Doskonalenie szybkości i zwrotności. Młodzież	Piłka nożna Doskonalenie elementów techniki piłkarskiej	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli		
17:30	Gra właściwa Dzieci SP		Gra właściwa Dzieci SP	Gra właściwa Dzieci SP			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	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	Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnorozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP		Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP		
14:00							
14:30							
15:00	Tenis Doskonalenie Forhandu	Badminton Doskonalenia serwu Dzieci SP	Tenis Doskonalenie Backhandu		Piłka Nożna doskonalenie elemntów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
15:30	Gra szkolna Dzieci SP		Gra szkolna Dzieci SP				
16:00							
16:30							
17:00	Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem dolnym. Gra właściwa Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie strzałów Gra właściwa Dzieci SP	LA Doskonalenie szybkości i zwrotności. Młodzież		Piłka nożna Gra właściwa Dorosli		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli	Piłka nożna Gra właściwa Dorosli		Piłka nożna Gra właściwa Dorosli		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

kierunek Sport

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	Gimnastyka	Gry i zabawy	Gimnastyka	Gry i zabawy	Gry i zabawy		
13:30	Zajęcia ogólnorozwojowe	ogólnorozwojowe	Zajęcia ogólnorozwojowe	ogólnorozwojowe	ogólnorozwojowe		
14:00	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP		
14:30							
15:00	Tenis	Badminton	Tenis	Tenis	Piłka Nożna		
15:30	Doskonalenie	Doskonalenia	Doskonalenie	Doskonalenie	doskonalenie		
16:00	Forhandu	klira	Backhandu	servisu	elemnetów		
16:30	Gra szkolna	forhandowego	Gra szkolna	Gra szkolna	piłkarskich w		
	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	grze właściwej		
17:00	Koszykówka	Piłka nożna	Koszykówka	Piłka nożna	Piłka nożna		
17:30	Doskonalenie		Doskonalenie	Doskonalenie			
18:00	kożłowania		rzutu do kosza	elementów			
18:30	Gra szkolna		Gra szkolna	techniki			
19:00	Dzieci SP	Młodzież	Dzieci SP	piłkarskiej	Gra właściwa		
				Gra właściwa	Dorośli		
19:30	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna		
20:00	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa		
20:30	Dorośli	Dorośli	Dorośli	Dorośli	Dorośli		
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							