

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	ul. Forteczna
Animator:	Jan Iżewski
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2016-08-01	WTOREK 2016-08-02	ŚRODA 2016-08-03	CZWARTEK 2016-08-04	PIĄTEK 2016-08-05	SOBOTA 2016-08-06	NIEDZIELA 2016-08-07
09:00							
09:30							
10:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA - doskonaleni e podań i gry 1x1 2x2 - DZIECI I MŁODZIEŻ	LEKKA ATLETYKA - doskonaleni e szybkości biegowej - DZIECI I MŁODZIEŻ			GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E - DZIECI I MŁODZIEŻ
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 2016-08-08	WTOREK 2016-08-09	ŚRODA 2016-08-10	CZWARTEK 2016-08-11	PIĄTEK 2016-08-12	SOBOTA 2016-08-13	NIEDZIELA 2016-08-14
09:00							
09:30							
10:00		BADMINTO N - doskonaleni e odbić sposobem backhandow ym i forehandow ym		SIATKÓWKA - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ		PIŁKA RECZNA - doskonaleni e podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	
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 2016-08-15	WTOREK 2016-08-16	ŚRODA 2016-08-17	CZWARTEK 2016-08-18	PIĄTEK 2016-08-19	SOBOTA 2016-08-20	NIEDZIELA 2016-08-21
09:00							
09:30							
10:00	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podań i gry 1x1 2x2		KOSZYKÓW KA - nauka zwołów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ		GIMNASTYK A I AEROBIC - zwiększanie możliwości funkcjonalny ch - DOROŚLI		SIATKÓWK A - turniej dzikich drużyn - MŁODZIEŻ I DOROŚLI
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 IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-08-22	WTOREK 2016-08-23	ŚRODA 2016-08-24	CZWARTEK 2016-08-25	PIĄTEK 2016-08-26	SOBOTA 2016-08-27	NIEDZIELA 2016-08-28
09:00							
09:30							
10:00		GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E - DZIECI I MŁODZIEŻ		SIATKÓWK A - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ		PALANT doskonaleni e gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-29	2016-08-30	2016-08-31				
09:00							
09:30							
10:00	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - WSZYSCY		PIŁKA RĘCZNA - nauka rzutu w biegu oraz zwołu pojedynczeg o. DZIECI I MŁODZIEŻ				
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							