Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	Orlik ul. Jaskrowa 5
Animator:	Rafał Gruchała

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-01	**2016-08-02**	**2016-08-03**	**2016-08-04**	**2016-08-05**	**2016-08-06**	**2016-08-07**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	**Tenis** Doskonalenie Forhandu Gra szkolna Dzieci SP	**Tenis** Doskonalenie Forhandu Gra szkolna Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólno rozwojowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólno rozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy o charakterze piłkarski Dzieci SP		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Piłka nożna Doskonalenie przyjęć i podań Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież	Piłka nożna Doskonalenie prowadzenia piłki we fragmentach gry. Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież	**LA Doskonalenie** szybkości i zwrotności. Młodzież i Dzieci SP	Koszykówka Doskonalenie elementów techniki koszykarskiej. Gra szkolna Dzieci SP i Młodzież	Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	**Tenis** Doskonalenie Forhandu Gra szkolna Młodzież	Siatkówka Gra właściwa Młodzież	**Tenis** Doskonalenie Backhandu Gra szkolna Młodzież	Siatkówka Gra właściwa Młodzież	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 II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-08	**2016-08-09**	**2016-08-10**	**2016-08-11**	**2016-08-12**	**2016-08-13**	**2016-08-14**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	**Tenis** Doskonalenie Backhandu Gra szkolna Dzieci SP	**Tenis** Doskonalenie Backhandu Gra szkolna Dzieci SP	Badminton Doskonalenia klira forhandowego Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólno rozwojowe - obw stacyjny siłowy Dzieci SP	Gry i zabawy o charakterze piłkarski Dzieci SP		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Piłka nożna Doskonalenie strzałów we fragmentach gry Gra właściwa Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie strzałów we fragmentach gry Gra właściwa Dzieci SP	**LA Doskonalenie** szybkości i zwrotności. Młodzież i Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie gry w obronie w małych grach Gra właściwa Młodzież i Dzieci SP	Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	Badminton Doskonalenia klira forhandowego Młodzież	**Tenis** Doskonalenie serwisu Gra szkolna Młodzież	Siatkówka Gra właściwa Młodzież	Koszykówka Gra właściwa Młodzież	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
	2016-08-15	**2016-08-16**	**2016-08-17**	**2016-08-18**	**2016-08-19**	**2016-08-20**	**2016-08-21**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00			**Tenis** Mini turniej Dzieci SP	Badminton Doskonalenia serwu Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólno rozwojowe - obw stacyjny siłowy Dzieci SP		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			**Piłka nożna Mini Turniej** Młodzież i Dzieci SP	Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem górnym Dzieci SP	Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			Siatkówka Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym Gra właściwa Młodzież	**Tenis** Doskonalenie Forhandu i Backhandu Gra szkolna Młodzież	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		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-22	**2016-08-23**	**2016-08-24**	**2016-08-25**	**2016-08-26**	**2016-08-27**	**2016-08-28**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	**Tenis** Doskonalenie serwisu Gra szkolna Dzieci SP	**Tenis** Doskonalenie serwisu Gra szkolna Dzieci SP	Badminton Mini turniej Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwojowe Dzieci SP	Gry i zabawy o charakterze piłkarski Dzieci SP		
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Piłka nożna Doskonalenie strzałów we fragmentach gry Gra właściwa Dzieci SP	Koszykówka Doskonalenie elementów techniki koszykarskiej. Gra szkolna Dzieci SP i Młodzież	Piłka nożna Doskonalenie strzałów we fragmentach gry Gra właściwa Dzieci SP	Piłka nożna Doskonalenie gry w ataku w małych grach Gra właściwa Młodzież i Dzieci SP	Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	**Tenis** Doskonalenie elementów techniki tenisa Gra szkolna Młodzież	Gimnastyka Zajęcia ogólno rozwojowe - obw stacyjny siłowy Młodzież	**Tenis** Doskonalenie elementów techniki tenisa Gra szkolna Młodzież	Gimnastyka Zajęcia ogólno rozwojowe - obw stacyjny siłowy Młodzież	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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-29	**2016-08-30**	**2016-08-31**				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	**Tenis** Gra szkolna Dzieci SP	**Tenis** Gra szkolna Dzieci SP					
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Piłka Nożna doskonalenie elemnetów piłkarskich w grze właściwej Młodzież i Dzieci SP	**LA Doskonalenie** szybkości i zwrotności. Młodzież i Dzieci SP					
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	Koszykówka Gra właściwa Młodzież	Siatkówka Doskonalenie serwisu Gra właściwa Młodzież					
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli					
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							

Kraków kierunek Sport