

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	
Animator:	Mariola Łucka
Animator:	Halina Półtorak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
				2016-09-01	2016-09-02	2016-09-03	2016-09-04	
09:00						Trio-basket- turniej trójek w koszykówce i turniej PN dla dzieci i młodzieży.		
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30						Festyn Jesień Kurdwanow ska		
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00				Drużynowy Turniej rzutów karnych- PN. PN dla dorosłych- gra sparingowa.	Gry i zabawy z elementami PN dla dzieci i młodzieży.	Mecz pokazowy w PN Oldbojów		
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
	2016-09-05	2016-09-06	2016-09-07	2016-09-08	2016-09-09	2016-09-10	2016-09-11
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	Ćwiczenia ogólnorozwojo we	Gry i zabawy z piłką. Nordic walking dla sniorów.	Trening PN dla dzieci SP	Trening koszykówki dla dzieci SP i Gimnazjum.	Gry i zabawy z elementami PN,		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	PN dla dzieci SP i młodzieży- doskonalenie strzałów na bramkę,	Gra treningowa dorosłych w PN	Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Speedball- mini turniej.	PN dla dzieci SP i młodzieży- doskonaleni e podań i strzałów.		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2016-09-12	WTOREK 2016-09-13	ŚRODA 2016-09-14	CZWARTEK 2016-09-15	PIĄTEK 2016-09-16	SOBOTA 2016-09-17	NIEDZIELA 2016-09-18
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	PN dla przedszkolaków	Gry i zabawy z piłką. Nordic walking dla sniorów.	Trening PN dla dzieci SP	Trening koszykówki dla dzieci SP i Gimnazjum.	Gra trójkami w koszykówkę		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	PN dla dzieci SP i młodzieży.	Gra treningowa dorosłych w PN	Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Mecz sparringowy w PN dla dorosłych.	Gra super solo i singlowa w Speed-ball.		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-09-19	WTOREK 2016-09-20	ŚRODA 2016-09-21	CZWARTEK 2016-09-22	PIĄTEK 2016-09-23	SOBOTA 2016-09-24	NIEDZIELA 2016-09-25
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	PN dla przedszkolaków	Gry i zabawy z piłką. Nordic walking dla sniorów.	Trening PN dla dzieci SP	Trening koszykówki dla dzieci SP i Gimnazjum.	Gry i zabawy z elementami PN,		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	PN dla dzieci SP i młodzieży.	Gra treningowa dorosłych w PN	Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Speedball- mini turniej.	PN dla dzieci SP i młodzieży- doskonaleni e podań i strzałów.		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-26	2016-09-27	2016-09-28	2016-09-29	2016-09-30		
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	PN dla przedszkolaków i młodzieży.	Gry i zabawy z piłką. Nordic walking dla sniorów. Gra treningowa dorosłych w PN	Trening PN dla dzieci SP Gra w siatkówkę dla młodzieży i dorosłych.	Trening koszykówki dla dzieci SP i Gimnazjum. Mecz sparingowy w PN dla dorosłych.			
15:30							
16:00					Gra trójkami w koszykówkę. Gra super solo i singlowa w Speed-ball. PN dla dorosłych.		
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							