Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	
Animator:	Damian Kubera
Animator:	Jan Iżewski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2016-09-01	**2016-09-02**	**2016-09-03**	**2016-09-04**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30				**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ**	**KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ**	**GIMNASTYKA - poprawianie mobilności i zakresu ruchu w stawach - DOROŚLI**	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							**PIŁKA NOŻNA - nauka zwodu 'step over' - DZIECI**
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	**BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehanodowym - DZIECI I MŁODZIEŻ**			**SIATKÓWKA - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ**			
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30		**LEKKA ATLETYKA - kształtowanie skoczności i zwinności - MŁODZIEŻ**	**KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutu po zatrzymaniu na dwa tempa - DZIECI I MŁODZIEŻ**		**PIŁKA NOŻNA - nauka zwodu 'step over' - DZIECI**		
13:00							
13:30							
14:00							**PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -**
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							

kierunek Sport

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-12	**2016-09-13**	**2016-09-14**	**2016-09-15**	**2016-09-16**	**2016-09-17**	**2016-09-18**
09:00							
09:30							
10:00	**PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podań i gry 1x1 2x2**			**LEKKA ATLETYKA - doskonalenie szybkości biegowej - DZIECI I MŁODZIEŻ**			
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		**GIMNASTYKA I AEROBIC - zwiększanie możliwości funkcjonalnych - DOROŚLI**	**SIATKÓWKA - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ**		**GIMNASTYKA - poprawianie mobilności i zakresu ruchu w stawach - DOROŚLI**	**BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehanodowym**	
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	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-19	**2016-09-20**	**2016-09-21**	**2016-09-22**	**2016-09-23**	**2016-09-24**	**2016-09-25**
09:00							
09:30							
10:00	**KOSZYKÓKA - mini turniej - DOROŚLI**			**PIŁKA NOŻNA - nauka zwodu 'step over' - DZIECI**			
10:30							
11:00							
11:30					**SIATKÓWKA - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ**		
12:00		**PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - WSZYSCY**	**GIMNASTYKA I AEROBIC - zwiększanie możliwości funkcjonalnych - DOROŚLI**				
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							**LEKKA ATLETYKA - doskonalenie szybkości biegowej - DZIECI I MŁODZIEŻ**
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							

krakow kierunek Sport

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	**BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehanodowym**			**PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ**			
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		**SIATKÓWKA - doskonalenie zagrywki sposobem górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ**	**GIMNASTYKA I AEROBIC - zwiększanie możliwości funkcjonalnych - DOROŚLI**				
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	
09:00							NIEDZIELA
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