

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

październik

Miejsce:	os. Na Wzgórzach 13 a
Animator:	Stanisław Jamróz
Animator:	Mariusz Bylica

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2016-10-01	2016-10-02
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	
15:00							
15:30							
16:00							PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami
16:30							
17:00						GIZ gry i zabawy bieżne z piłkami i przyborami	
17:30							
18:00							GIZ ćwiczenia ogólnorozw.
18:30						GIZ gry zespołowe i zabawy	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-10-03	2016-10-04	2016-10-05	2016-10-06	2016-10-07	2016-10-08	2016-10-09
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		PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami gra szkoleniowa (dzieci)	Siatkówka odbicia górne i dolne	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami		
16:00							PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe
16:30							
17:00	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury		GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury	GIZ gry zespołowe, badminton	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	GIZ gry zespołowe i zabawy	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ zabawy szybkościow e i
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-10-10	2016-10-11	2016-10-12	2016-10-13	2016-10-14	2016-10-15	2016-10-16
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						GIZ gry zespołowe i zabawy szybkośćio wo zręcznościow e	
14:30							
15:00							
15:30		PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami gra szkoleniowa (dzieci)	Siatkówka odbicia górne i dolne	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami		
16:00	KOSZYKÓWKA ćwicznia z piłkami	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury		GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury		PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami
16:30							
17:00							
17:30							
18:00						GIZ zabawy szybkościow e i	
18:30							
19:00	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		
	2016-10-17	2016-10-18	2016-10-19	2016-10-20	2016-10-21	2016-10-22	2016-10-23		
09:00									
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00						PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami			
12:30									
13:00									
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30		PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami gra szkoleniowa (dzieci)	Siatkówka odbicia górne i dolne	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	GIZ zabawy sportowe indywidualne i zespołowe			
16:00	KOSZYKÓWKĄ ćwicznia z piłkami						GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	GIZ gry zespołowe i zabawy		GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ zabawy szybkościow e i	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.		
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-10-24	2016-10-25	2016-10-26	2016-10-27	2016-10-28	2016-10-29	2016-10-30
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							
15:30		PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami					
16:00							
16:30	SIATKÓWKAOdbicia a górne i dolne		PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	SIATKÓWKA odbicia górne i dolne	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami		
17:00		GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury					
17:30				GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury		
18:00							
18:30	GIZ gry zespołowe, badmington		GIZ gry zespołowe, badmington				
19:00		PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe		GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-10-31						
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	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami						
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	GIZ gry zespołowe, badmington						
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							