

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu" **październik**

Miejsce:	Kraków ul. Strakowa 3a	
Animator:	Henryk Sokół	
Animator:	Magdalena Syta	
Animator:	Henryk Sokół	Magdalena Syta

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2016-10-01	2016-10-02
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież, Dor ośli	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna - podania piłki w biegu - Dzieci , Młodzież	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							Piłka nożna - doskonalenie dryblingu w grach i zabawach - Młodzież
16:30							
17:00							Piłka nożna - rozgrywki " Ruczaj Ligi"
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
	2016-10-03	2016-10-04	2016-10-05	2016-10-06	2016-10-07	2016-10-08	2016-10-09
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej- Młodzież ,Dorośli	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				Gry i zabawy dla dzieci - Przedszkole			
15:00	Gry i zabawy - Przedszkole	Gry i zabawy - miasteczko rowerowe ,tory					
15:30							
16:00							
16:30				Tenis - zajęcia Teni s 10 - Dzieci			Piłka nożna - doskonalenie dryblingu w grach i zabawach - Młodzież
17:00	Piłka nożna - AMO Dzieci Nordic Walking - zajęcia usprawniające - Senior 60+	Piłka nożna - AMO - Dzieci	Piłka nożna trening indywidualn y - Dzieci	Piłka nożna - AMO - Dzieci Koszykówka - rzut z miejsca i zbiegu - Dzieci ,Młodzież	Piłka nożna - AMO - Dzieci Koszykówka - rząd strzela ,rząd zbiera - Młodzież		
17:30							Piłka nożna - rozgrywki " Ruczaj Ligi"
18:00		Speed ball- kształtowanie szybkości i koordynacji- Dzieci,Młodzież	Piłka nożna AMO - Dzieci	Speed ball - kształtowanie wytrzymałości specjalnej - Dzieci Młodzież Piłka nożna - AMO - Dzieci			
18:30	Piłka nożna - AMO - Dzieci						
19:00	Koszykówka - gra w przewadz 2x1,3x2 - Młodzież						
19:30		Piłka nożna - doskonalenie przyjęcia i podania piłki - Młodzież, Dorośli					
20:00	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą miejsc - Młodzież ,Dorośli		Piłka nożna - podania w dwójkach ze strzałem na bramkę - Młodzież ,Dorośli	Piłka nożna doskonalenie dryblingu w grach 1x1 - Młodzież	Lacrosse - gry i zbawy w trójkach - Młodzież		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	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						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież, Dor ośli	
10:30							
11:00							
11:30						Piłka nożna - gra właściwa- Młodzież	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				Gry i zabawy - Przedszkole			
15:00	Gry izabawy - Przedszkole	Zajęcia edukacyjno - sportowe -					
15:30							
16:00				Tenis - zajęcia Tenis 10 - Dzieci			Piłka nożna - żonglerka noga i głową - Młodzież
16:30							
17:00	Nordic walking - zajęcia usprawniające - Senior 60+	Piłka nożna - AMO - Dzieci	Piłka nożna trening indywidualn y - Dzieci	Piłka nożna - AMO - Dzieci	Koszykówka - gra bez kożłowania - Młodzież Półka nożna - AMO - Dzieci		
17:30	Półka nożna - AMO - Dzieci			Koszykówka rzut po zwodzie - Młodzież			
18:00		Speed ball - trening szybkościowy , gry super solo i singlowe - Dzieci , Młodzież		Speed ball - kształtowanie wytrzymałości specjalnej - Dzieci , Młodzież			
18:30	Półka nożna - Amo - Dzieci	Półka nożna - AMO - Dzieci	Półka nożna AMO - Dzieci		Półka nożna - AMO - Dzieci		Półka nożna - rozgrywki " Ruczaj Ligi "
19:00							
19:30							
20:00	Półka nożna - przyjęcie piłki po dośrodkowaniu - Młodzież , Dorośli	Półka nożna - strzały głową po dośrodkowaniu - Młodzież , Dorośli	Półka nożna- doskonalenie przyjęcia i podania piłki w grach i zabawach - Młodzież , Dorośli	Półka nożna - gra w przewadze 3x1 , 4x2 - Młodzież , Dorośli	Lacrosse - podania w trójkach ze zmianą miejsc- Młodzież		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	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						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież, Dor ośli	
10:30							
11:00							
11:30						Piłka nożna - coerver coaching - Młodzież ,	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				Gry i zabawy - Przedszkole			
15:00	Gry izabawy - Przedszkole	Zajęcia edukacyjno - sportowe -					
15:30							
16:00				Tenis - zajęcia Tenisa 10 - Dzieci			Półka nożna - doskonalenie dryblingu w grach i zabawach -
16:30							
17:00	Nordic walking - zajęcia usprawniające - Senior 60+	Półka nożna - AMO - Dzieci	Półka nożna - trening indywidualny - Dzieci	Półka nożna - AMO - Dzieci	Koszykówka - gra bez kożłowania- Młodzież Półka nożna - AMO - Dzieci		
17:30	Półka nożna - AMO - Dzieci			Speed ball - kształtowanie koordynacji na półkach i drabinkach - Dzieci, Młodzież Półka nożna - AMO - Dzieci			
18:00							
18:30	Półka nożna - AMO - Dzieci Koszykówka - pivot , rzut z wysokości - Młodzież		Półka nożna AMO - Dzieci		Półka nożna - AMO - Dzieci		Półka nożna - rozgrywki " Ruczaj Ligi "
19:00							
19:30							
20:00	Półka nożna - Ćwiczenia coerver coaching - Młodzież , Dorośli	Półka nożna - zwód pojedynczy i podwójny - Młodzież	Półka nożna- doskonalenie przyjęcia i podania piłki w grach i zabawach - Młodzież , Dorośli	Półka nożna - strzały głową po dośrodkowaniu - Młodzież , Dorośli	Lacrosse - podania w trójkach ze zmianą miejsc- Młodzież		
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						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież, Dor ośli	
10:30							
11:00							
11:30						Piłka nożna - Ćwiczenia coerver coaching - Młodzież ,	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				Gry i zabawy - Przedszkole			
15:00	Gry izabawy - Przedszkole	Zajęcia edukacyjno - sportowe -					
15:30							
16:00				Tenis - zajęcia Tenis 10 - Dzieci			Piłka nożna - strzały głową po dośrodkowaniu - Młodzież , Dorośli
16:30							
17:00	Nordic walking - zajęcia usprawniające - Senior 60+	Piłka nożna - AMO - Dzieci	Piłka nożna - trening indywidualny - Dzieci	Piłka nożna - AMO - Dzieci	Koszykówka-atak pozycyjny-Młodzież Piłka nożna-AMO - Dzieci		
17:30	Piłka nożna - AMO - Dzieci	Speed ball - trening szybkościowy - skocznościowy - Dzieci ,Młodzież		Piłka nożna-AMO- Dzieci Speed ball- wytrzymałość specjalna,gry singlowe- Dzieci,Młodzie			
18:00		Piłka nożna - gry i zabawy AMO - Dzieci	Piłka nożna AMO - Dzieci	Piłka nożna - gry i zabawy AMO - Dzieci			
18:30	Piłka nożna - AMO - Dzieci						Piłka nożna - rozgrywki " Ruczaj Ligi "
19:00							
19:30	Piłka nożna - przyjęcie piłki po dośrodkowaniu - Młodzież , Dorośli	Piłka nożna - strzały głową po dośrodkowaniu - Młodzież , Dorośli	Piłka nożna - doskonalenie przyjęcia i podania piłki w grach i zabawach - Młodzież	Piłka nożna - mini turniej - Młodzież ,Dorośli	Lacrosse - gra ciałem w obronie - Młodzież		
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	Gry izabawy - Przedszkole						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Nordic walking- zajęcia usprawniające - Senior 60+ Piłka nożna-AMO-Dzieci						
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna - AMO - Dzieci Koszykówka - pivot , rzut z wysokości - Młodzież						
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą miejsc - Młodzież ,Dorośli						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							