

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

Miejsce:	Orlik ul. Jaskrowa 5
Animator:	Rafał Gruchała

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							
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 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	Gry i zabawy ogólnorozwajowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnorozwajowe Dzieci SP	Gry i zabawy ogólnorozwajowe Dzieci SP	Gimnastyka Zajęcia ogólnorozwajowe Dzieci SP			
14:30							
15:00							
15:30	Tenis Doskonalenie backhandu	Siatkówka Nauka odbić sposobem górnym Dzieci SP	Tenis Doskonalenie backhandu	Siatkówka Nauka odbić sposobem górnym Dzieci SP			
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	Piłka nożna Doskonalenie przyjęć, podań i prowadzenia piłki.	Piłka nożna Nauka poruszania się w obronie	Piłka nożna Doskonalenie przyjęć, podań i prowadzenia piłki.	Piłka nożna Nauka poruszania się w obronie			
18:00							
18:30							
19:00	Gra właściwa Dzieci SP	Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież	Gra właściwa Dzieci SP	Gra właściwa Dzieci SP i Młodzież			
19:30							
20:00	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli	Piłka nożna Gra właściwa Dorośli			
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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Gimnastyka	Gry i zabawy	Gimnastyka	Gry i zabawy	Gimnastyka		
14:00	Zajęcia ogólnorozwowe	ogólnorozwowe	Zajęcia ogólnorozwowe	ogólnorozwowe	Zajęcia ogólnorozwowe		
14:30	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP		
15:00							
15:30	Tenis	Siatkówka	Tenis	Siatkówka			
16:00	Nauka serwisu	Nauka odbić	Nauka serwisu	Nauka odbić	Piłka Nożna		
16:30	Gra szkolna	sposobem	Gra szkolna	sposobem	doskonalenie		
17:00	Dzieci SP	dolnym Dzieci SP	Dzieci SP	dolnym Dzieci SP	elemnetów		
17:30		Piłka nożna		Piłka nożna	piłkarskich w		
18:00	Piłka nożna	Nauka	Piłka nożna	Nauka	grze właściwej		
18:30	Doskonalenie	poruszania się w	Doskonalenie	poruszania się w	Młodzież		
19:00	strzałów	ataku	strzałów	ataku			
19:30	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Piłka nożna		
	Dzieci SP	Dzieci SP i	Dzieci SP	Dzieci SP i	Gra właściwa		
		Młodzież		Młodzież	Dorośli		
20:00	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna		
20:30	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa		
21:00	Dorośli	Dorośli	Dorośli	Dorośli	Dorośli		
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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Badminton	Tenis	Badminton	Gry i zabawy	Tenis		
14:00	Gra Właściwa	Gra szkolna	Gra Właściwa	ogólnorozwowe	Gra szkolna		
14:30	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP	Dzieci SP		
15:00							
15:30	Tenis	Koszykówka	Tenis	Koszykówka			
16:00	Doskonalenie	Nauka rzutów	Doskonalenie	Nauka rzutów	Piłka Nożna		
16:30	serwisu	do kosza (z	serwisu	do kosza (z	doskonalenie		
17:00	Gra szkolna	bliska,	Gra szkolna	bliska,	elemnetów		
17:30	Dzieci SP	półdystansu)	Dzieci SP	półdystansu)	piłkarskich w		
		Gra szkolna		Gra szkolna	grze właściwej		
17:30	Piłka Nożna	Piłka nożna	Piłka Nożna	Piłka nożna	Młodzież		
18:00	doskonalenie	Doskonalenie	doskonalenie	Doskonalenie			
18:30	elemnetów	poruszania się w	elemnetów	poruszania się w			
19:00	piłkarskich w	obroni i ataku	piłkarskich w	obroni i ataku	Piłka nożna		
19:30	Dzieci SP	Gra właściwa	Dzieci SP i	Gra właściwa	Gra właściwa		
		Dzieci SP i	Młodzież	Dzieci SP i	Dorośli		
20:00	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna	Piłka nożna		
20:30	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa	Gra właściwa		
21:00	Dorośli	Dorośli	Dorośli	Dorośli	Dorośli		
21:30							
22:00							

kierunek Sport

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	Badminton	Gimnastyka	Gry i zabawy	Gimnastyka	Badminton		
14:00	Gra Właściwa	Zajęcia ogólnie	ogólnorozwajowe	Zajęcia ogólnie	Gra Właściwa		
14:30	Dzieci SP	rozwojowe	Dzieci SP	rozwojowe	Dzieci SP		
15:00							
15:30	Gimnastyka	LA	Gimnastyka	LA			
16:00	Zajęcia ogólnie	Doskonalenie	Zajęcia ogólnie	Doskonalenie	Piłka Nożna		
16:30	rozwojowe - obw	szybkości i	rozwojowe - obw	szybkości i	doskonalenie		
17:00	stacyjny siłowy	zwrotności.	stacyjny siłowy	zwrotności.	elemnetów		
17:30	Dzieci SP	Młodzież i Dzieci	Dzieci SP	Młodzież i Dzieci	piłkarskich w		
18:00	Piłka nożna	SP	Piłka nożna	SP	grze właściwej		
18:30	Nauka poruszania	Piłka Nożna	Nauka poruszania	Piłka Nożna	Młodzież		
19:00	się w obronie bez	doskonalenie	się w obronie bez	doskonalenie			
19:30	piłki	elemnetów	piłki	elemnetów	Piłka nożna		
20:00	Gra właściwa	piłkarskich w	Gra właściwa	piłkarskich w	Gra właściwa		
20:30	Dzieci SP i	grze właściwej	Dzieci SP i	grze właściwej	Dorośli		
21:00	Młodzież	Dzieci SP i	Młodzież	Dzieci SP i			
21:30		Młodzieży		Młodzieży			
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	Gimnastyka						
14:00	Zajęcia ogólnie						
14:30	rozwojowe						
15:00	Dzieci SP						
15:30							
16:00	Tenis						
16:30	Gra szkolna						
17:00	Dzieci SP						
17:30							
18:00	Piłka nożna						
18:30	Mini Turniej						
19:00	Młodzież i Dzieci						
19:30	SP						
20:00							
20:30	Piłka nożna						
21:00	Gra właściwa						
21:30	Dorośli						
22:00							