

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

październik

Miejsce:	Orlik - Dygasińskiego
Animator:	Bartłomiej Sadowski
Animator:	Wojciech Czarnik

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2016-10-01	NIEDZIELA 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 2016-10-03	WTOREK 2016-10-04	ŚRODA 2016-10-05	CZWARTEK 2016-10-06	PIĄTEK 2016-10-07	SOBOTA 2016-10-08	NIEDZIELA 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 nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	Tennis ziemny- nauka gry z back handu- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ	Speedball- nauka gry, zasady		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
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							
14:00							
14:30							
15:00	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ	Speedball- nauka gry, zasady		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	Speedball- nauka gry, zasady	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	KOSZYKÓWKĄ nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ		
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
	2016-10-17	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							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ- WOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	KOSZYKÓWKĄ nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	Tenis ziemny- nauka gry z back hendu- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	Speedball- nauka gry, zasady	GRY I ZABAWY OGÓLNORO- ZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-24	WTOREK 2016-10-25	ŚRODA 2016-10-26	CZWARTEK 2016-10-27	PIĄTEK 2016-10-28	SOBOTA 2016-10-29	NIEDZIELA 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 nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	Speedball- nauka gry, zasady	Tenis ziemny- nauka gry z back handu- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-31	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							