Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	
Animator:	PIOTR KRÓL
Animator:	MICHAŁ PABIAN

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						**gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny**	
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						**gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny**	
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 nozna podania i strzały na bramkę - dzieci	**piłka nozna doskonalenie strzałów na bramkę - dzieci**	**piłka nozna stałe fragmenty gry - dzieci**	**piłka nożna** - prowadzenie piłki - dzieci	**piłka nożna-** przyjęcia piłki różnymi częściami ciała- dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	**koszykówka gra kontrolna grupa mieszana**	**siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież**	**siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież**	**siatkówka-** doskonalenie zagrywki- młodzież	**koszykówka-** rzuty z miejsca do kosza- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	**piłka nożna gra kontrolna - dorośli**	**piłka nożna dryblig i strzały na bramkę - dorośli**	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	**piłka nożna-** drybling- młodzież/ dorośli	**piłka nożna-** stałe frag. gry- młodzież/ dorosli		
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						**gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny**	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	piłka nozna podania i strzały na bramkę - dzieci	**piłka nozna doskonalenie strzałów na bramkę - dzieci**	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	**piłka nożna** - prowadzenie piłki - dzieci	**piłka nożna-** atak szybki- doskonalenie - dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	**koszykówka gra kontrolna grupa mieszana**	**siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież**	**siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież**	**siatkówka-** ustawienie podczas zagrywki własnej- młodzież	**koszykówka-** nauka dwutaktu- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	**piłka nożna gra kontrolna - dorośli**	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	**piłka nożna dryblig i strzały na bramkę - dorośli**	**piłka nożna-** atak pozycyjny - młodzież/ dorośli	**piłka nożna**- gra w obronie- młodzież/ dorosli		
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						**gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny**	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	**piłka nożna dryblink i gra obronna - dzieci**	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	**piłka nożna** - przyjęcie piłki - dzieci	**piłka nożna-** atak szybki- doskonalenie - dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	**koszykówka gra kontrolna grupa mieszana**	**siatkówka i koszykówka zajecia dowolne - młodzież**	**siatkówka doskonalenie serwisu - młodzież**	**siatkówka-** nauka bloku pojedynczego- młodzież	**koszykówka-** rzuty z półdystansu- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	**piłka nożna gra kontrolna - dorośli**	**piłka nożna-** strzały na bramkę- młodzież/ dorośli	**piłka nożna**-gra w obronie- młodzież/ dorosli		
21:00							
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						**gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny**	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							**zajęcia ruchowe dla dzieci i dorosłych**
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	**piłka nozna doskonalenie strzałów na bramkę - dzieci**	**piłka nozna stałe fragmenty gry - dzieci**	**piłka nożna dryblink i gra obronna - dzieci**	**piłka nożna** - doskonalenie podań - dzieci	**piłka nożna-** przyjęcia piłki róznymi częściami ciała- dzieci		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	**koszykówka gra kontrolna grupa mieszana**	**siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież**	**siatkówka doskonalenie serwisu - młodzież**	**siatkówka-** odbicia sposobem górnym i dolnym- młodzież	**koszykówka-** poruszanie się po boisku- młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	**piłka nożna gra kontrolna - dorośli**	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	**piłka nożna gra kontrolna - dorośli**	**piłka nożna-** strzały na bramkę- młodzież/ dorośli	**piłka nożna-** doskonalenie podań- młodzież/ dorosli		
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 dryblink i gra obronna - dzieci**						
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	**siatkówka doskonalenie serwisu - młodzież**						
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	**piłka nożna gra kontrolna - dorośli**						
21:00							
21:30							
22:00							

kierunek Sport