Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	Orlik - Forteczna 75
Animator:	Damian Kubera
Animator:	Jan Iżewski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2016-10-01	**2016-10-02**
09:00						**PIŁKA NOŻNA - nauka zwodu 'step over' - DZIECI**	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ**
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						**PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ**	
09:30							
10:00	**KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIE**						
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		**GIMNASTYKA - poprawianie mobilności i zakresu ruchu w stawach - DOROŚLI**	**PIŁKA NOŻNA - nauka zwodu 'step over' - DZIECI**		**LEKKA ATLETYKA - kształtowanie skoczności i zwinności - MŁODZIEŻ**		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ**
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							

Krako kierunek Spo

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						GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIE						
10:30							
11:00							
11:30							
12:00			PIŁKA NOŻNA - nauka zwodu 'step over' - DZIECI		LEKKA ATLETYKA - kształtowanie skoczności i zwinności - MŁODZIEŻ		
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 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	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIE						
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		GIMNASTYKA - poprawianie mobilności i zakresu ruchu w stawach - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - nauka zwodu 'step over' - DZIECI	BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehandowym - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ		
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							

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	**KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIE**					GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		**GIMNASTYKA - poprawianie mobilności i zakresu ruchu w stawach - DOROŚLI**		**BADMINTON - doskonalenie odbić sposobem backhandowym i forehandowym - DZIECI I MŁODZIEŻ**	**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ**		
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 VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-10-31						
09:00							
09:30							
10:00	**KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIE**						
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							

Kraków kierunek Sport