Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"
listopad

Miejsce:	Forteczna
Animator:	Damian Kubera
Animator:	Jan Iżewski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2016-11-01	**2016-11-02**	**2016-11-03**	**2016-11-04**	**2016-11-05**	**2016-11-06**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00			**PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -**		**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ - RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ**		
11:30							
12:00				LEKKOATLETYKA **- rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne –** DZIECI			
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
	2016-11-07	**2016-11-08**	**2016-11-09**	**2016-11-10**	**2016-11-11**	**2016-11-12**	**2016-11-13**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00	**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonałące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -**		**PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -**	**PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -**			
11:30							
12:00		**PIŁKA RECZNA -** nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I 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							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-14	**2016-11-15**	**2016-11-16**	**2016-11-17**	**2016-11-18**	**2016-11-19**	**2016-11-20**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00	**KOSZYKÓWKA** - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ		**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -**		**LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne – DZIECI PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -**	**PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -**	
11:30							
12:00		**PIŁKA RECZNA -** nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ		**nordic walking, gimnastyka ogólnorozwojowa SENIOR 60+**			**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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-21	**2016-11-22**	**2016-11-23**	**2016-11-24**	**2016-11-25**	**2016-11-26**	**2016-11-27**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00	**nordic walking, gimnastyka ogólnorozwojowa SENIOR 60+**		**RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ**		**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ - PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -**		
11:30							
12:00		**KOSZYKÓWKA** - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ		**PIŁKA RECZNA -** nauka podań i rzutów w biegu - 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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-28	**2016-11-29**	**2016-11-30**				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00	**LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne – DZIECI**		**KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ**				
11:30							
12:00		**RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające - 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
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							