

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

Miejsce:	Orlik - ul. Na Błonie
Animator:	Agnieszka Róg
	MOS Wschód

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 1-10-2016	NIEDZIELA 2-10-2016
09:00						PN mini	
09:30						turniej -dzieci	
10:00						i młodzież	
10:30						Siatkówka	
11:00						nauka odbić-	
11:30						dzieci i	
12:00						młodzież	
12:30						Gry i zabawy-	
13:00						dzieci ,	
13:30						młodzi	
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 8-10-2016	NIEDZIELA 9-10-2016
	3-10-2016	4-10-2016	5-10-2016	6-10-2016	7-10-2016	8-10-2016	9-10-2016
09:00						Tenis ćw	
09:30						odbić i	
10:00						podań -	
10:30						dzieci i	
11:00						młodzież	
11:30						Lekkoatletyka	
12:00						biegi, wieloskoki-	
12:30						dzieci i młodzież	
13:00						Kosz.-rzuty	
13:30						do kosza-	
14:00						dzieci i	
14:30		Krzysztof Minorowicz - gry i zabawy. Piłka nożna	Robert Kalita- koszykówka, piłka nożna			młodzież	
15:00	Marta Żurek - gry i zabawy	Gry i zabawy z piłką - dzieci	Piłka Nozna- strzały na bramkę,ćw ataku-dzieci	Małgorzata Skoczeń - gry i zabawy	Barbara Borgiasz - Gry i zabawy		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Koszykówka - rzuty do kosza - dzieci	Rugby-ćw podań, bloki- młodzież, dziewczęta		Siatkówka - odbicia i zagrywki - młodzież		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Siatkówka ćw.odbicia górne i dolne- młodzież	Piłka Nozna- rozgrzewka dorośli		Piłka nozna turniej- młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 10-10-2016	WTOREK 11-10-2016	ŚRODA 12-10-2016	CZWARTEK 13-10-2016	PIĄTEK 14-10-2016	SOBOTA 15-10-2016	NIEDZIELA 16-10-2016
09:00					Koszykówka nauka		
09:30					zawodów mini		
10:00					gra dzieci i młodzież		
10:30					Gimnastyka usprawniająca		
11:00					, chw		
11:30					koordynacyjne		
12:00					, chw siłowe-		
12:30					dzieci i młodzież		
13:00					Piłka nożna-		
13:30					rozgrywki-		
14:00		Minorowicz - gry i zabawy. Piłka nożna	Robert Kalita- koszykówka, piłka nożna		młodzież		
14:30							
15:00	Marta Żurek - gry i zabawy	Gimnastyka ogólnorozwojowa - młodzież	Badminton - ćwiczenia odbić - dzieci	Małgorzata Skoczeń - gry i zabawy	Barbara Borgiasz - Gry i zabawy		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Piłka nożna - gra - dzieci i młodzież	Koszykówka chw.doskonale - młodzież		Siatkówka - gra - dzieci i młodzież		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Koszykówka chw doskonalące- młodzież	Piłka nożna - rozgrywki-dorośli		Gimnastyka dla seniorów- chw. Wzmacniające i rozluźniające		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 17-10-2016	WTOREK 18-10-2016	ŚRODA 19-10-2016	CZWARTEK 20-10-2016	PIĄTEK 21-10-2016	SOBOTA 22-10-2016	NIEDZIELA 23-10-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		Krzysztof Minorowicz - gry i zabawy. Piłka nożna	Robert Kalita- koszykówka, piłka nożna				
14:30							
15:00	Marta Żurek - gry i zabawy	Piłka nożna - ćwiczenia - dzieci i młodzież	Siatkówka - gra - dzieci i młodzież	Małgorzata Skoczeń - gry i zabawy	Barbara Borgiasz - Gry i zabawy		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Koszykówka - gra - młodzież	Rugby-chw podań, bloki- młodzież, dziewczęta		Piłka nożna - gra - młodzież		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Piłka ręczna nauka rzutów- młodzież	Koszykówka chw doskonalące- młodzież		Gimnastyka ogólnorozwojowa- młodzież i dorośli		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 24-10-2016	WTOREK 25-10-2016	ŚRODA 26-10-2016	CZWARTEK 27-10-2016	PIĄTEK 28-10-2016	SOBOTA 29-10-2016	NIEDZIELA 30-10-2016		
09:00									
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									
13:30									
14:00		Krzysztof Minorowicz - gry i zabawy. Piłka nożna	Robert Kalita-koszykówka, piłka nożna						
14:30									
15:00	Marta Żurek - gry i zabawy			Piłka ręczna nauka rzutów-młodzież	Małgorzata Skoczeń - gry i zabawy	Barbara Borgiasz - Gry i zabawy			
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30			PN-strzały na bramkę-dzieci						
18:00				Tenis-ćw. Odbić-młodzież					
18:30									
19:00		Piłka nożna turniej młodzież i dorośli	Siatkówka turniej-młodzież i dorośli		Koszykówka turniej-młodzież i dorośli				
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK 31-10-2016	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	Marta Żurek - gry i zabawy						
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							