

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

listopad

Miejsce:	Orlik - os. Na Wzgórzach 13a
Animator:	Stanisław Jamróz
Animator:	Mariusz Bylica

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							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30			PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwiczenia z piłkami	GIZ gry zespołowe i zabawy szybkość wo zręczności we	Siatkówka odbicia górne i dolne
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			GIZ gry zespołowe, badminton	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury		GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury
18:00							
18:30							
19:00			PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ zabawy szybkościow e i
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							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	SIATKÓWKAO dbicia górne i dolne	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwiczenia z piłkami	GIZ gry zespołowe i zabawy szybkość wo zręczności we	Siatkówka odbicia górne i dolne
16:30							
17:00							
17:30	GIZ gry zespołowe, badminton	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury		GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury
18:00							
18:30							
19:00	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ zabawy szybkościow e i
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2016-11-14	WTOREK 2016-11-15	ŚRODA 2016-11-16	CZWARTEK 2016-11-17	PIĄTEK 2016-11-18	SOBOTA 2016-11-19	NIEDZIELA 2016-11-20
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	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwicznia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwicznia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami gra szkoleniowa (dzieci)	
16:30							
17:00							
17:30	GIZ gry zespołowe, badmington	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ gry zespołowe, badmington	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ atletyka terenowa, wykorzystanie elementów infrastruktury		
18:00							
18:30							
19:00	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ zabawy szybkościow e i
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-11-21	WTOREK 2016-11-22	ŚRODA 2016-11-23	CZWARTEK 2016-11-24	PIĄTEK 2016-11-25	SOBOTA 2016-11-26	NIEDZIELA 2016-11-27
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	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwicznia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	KOSZYKÓWK A ćwicznia z piłkami	PIŁKA NOŻNA ćwiczenia z piłkami	
16:30							
17:00							
17:30	GIZ gry zespołowe, badmington	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	GIZ gry zespołowe, badmington	GIZ zabawy szybkościowe i zręcznościowe	KOSZYKÓWK A ćwicznia z piłkami		
18:00							
18:30							
19:00	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.	PIŁKA NOŻNA gry szkoleniowe	GIZ gry zespołowe i zabawy	GIZ ćwiczenia ogólnorozw.
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							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30		PIŁKA NOŻNA	KOSZYKÓWK				
16:00	PIŁKA NOŻNA gry	ćwiczenia z	A ćwiczenia z				
16:30	szkoleniowe	piłkami	piłkami				
17:00							
17:30	GIZ gry zespołowe,	GIZ zabawy	GIZ gry				
18:00	badmington	szybkościowe i	zespołowe,				
18:30		zręcznościowe	badmington				
19:00	GIZ gry	GIZ ćwiczenia	PIŁKA NOŻNA				
19:30	zespołowe i	ogólnorozw.	gry				
20:00	zabawy		szkoleniowe				
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							