

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

listopad

Miejsce:	ORLIK Na Błonie
Animator:	Agnieszka Róg
Animator:	MOS Wschód

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	sobota	NIEDZIELA
		1-11-2016	2-11-2016	3-11-2016	4-11-2016	5-11-2016	6-11-2016
09:00						PN mini turniej - dzieci i młodzież	
09:30							
10:00							
10:30						Siatkówka nauka odbić - dzieci i młodzież	
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						Gry i zabawy - dzieci i młodzie	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			Gry i zabawy ogólnorozwojowe - dzieci i młodzież	GRY I ZABAWY	Gry i zabawy - dzieci		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			Piłka nożna - rozgrywki - młodzież	PIŁKA SIATKOWA	Siatkówka - odbicia i zagrywki - młodzież		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00			Gimnastyka dla seniorów - ćwic.		Piłna nożna turniej - młodzież		
19:30			Wzmacniające i rozluźniające				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	7-11-2016	8-11-2016	9-11-2016	10-11-2016	11-11-2016	12-11-2016	11.2016
09:00						Tenis ców odbić i podań - dzieci i młodzież	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						Kosz. - rzuty do kosza - dzieci i młodzież	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						Lekkoatletyka a biegi, wieloskoki - dzieci i młodzież	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	GRY I ZABAWY	Gry i zabawy z piłką - dzieci	Piłka Nożna - strzały na bramkę, ców ataku - dzieci	GRY I ZABAWY			
16:00							
16:30							
17:00	PIŁKA SIATKOWA	Koszykówka - rzuty do kosza - dzieci	Rugby - ców podań, bloki - młodzież, dziewczęta	PIŁKA SIATKOWA			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Siatkówka ców odbicia górne i dolne - młodzież	Piłka Nożna - rozgrywka dorośli				
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	14-11-2016	15-11-2016	16-11-2016	17-11-2016	18-11-2016	19-11-2016	20-11-2016
09:00							Gry i zabawy rodzinne
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		Gimnastyka ogólnorozwojowa - młodzież	Badminton - ćwiczenia odbić - dzieci				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Piłka nożna - gra - dzieci i młodzież	Koszykówka - ćw.doskonalące - młodzież				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Koszykówka ćw doskonalące- młodzież	Piłka nożna - rozgrywki- dorośli				
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	21-11-2016	22-11-2016	23-11-2016	24-11-2016	25-11-2016	26-11-2016	27-11-2016
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		Piłka nożna - ćwiczenia - dzieci i młodzież	Siatkówka - gra - dzieci i młodzież				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Koszykówka - gra - młodzież	Rugby-ćw podań, bloki- młodzież, dziewczęta				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Piłka ręczna nauka rzutów- młodzież	Koszykówka ćw doskonalące- młodzież		Gimnastyka ogólnorozwojowa- młodzież i dorośli		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	28-11-2016	29-11-2016	30-11-2016				
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		Piłka ręczna nauka rzutów- młodzież	PN-strzały na bramkę-dzieci				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Piłka nożna turniej młodzież i dorośli	Siatkówka turniej- młodzież i dorośli				
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							