

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

GRUDZIEŃ

Miejsce:	Szkoła Postawowa Nr 21
Trener:	Oliwia Kawiorska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZ.	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK 2016-12-01	PIĄTEK 2016-12-02	SOBOTA 2016-12-03	NIEDZIELA 2016-12-04
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				Gry i zabawy doskonalące elementy techniczne w p.siatkowej - KLASY IV-VI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2016-12-05	WTOREK 2016-12-06	ŚRODA 2016-12-07	CZWARTEK 2016-12-08	PIĄTEK 2016-12-09	SOBOTA 2016-12-10	NIEDZIELA 2016-12-11
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		Zagrywka oburącz i tenisowa oraz przyjęcie zagrywki i wyprowadzenie akcji - doskon.		Tabata wzmacniająca. Ta ktyka zesp. w 2- kach siatk. - doskon.			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZ. 2016-12-12	WTOREK 2016-12-13	ŚRODA 2016-12-14	CZWARTEK 2016-12-15	PIĄTEK 2016-12-16	SOBOTA 2016-12-17	NIEDZIELA 2016-12-18
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		Turniej Mikołajowy - finały KAS dwójek i trójek kl. IV-VI					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-12-19	WTOREK 2016-12-20	ŚRODA 2016-12-21	CZWARTEK 2016-12-22	PIĄTEK 2016-12-23	SOBOTA 2016-12-24	NIEDZIELA 2016-12-25
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							

Kraków
kierunek sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZ. 2016-12-26	WTOREK 2016-12-27	ŚRODA 2016-12-28	CZWARTEK 2016-12-29	PIĄTEK 2016-12-30	SOBOTA 2016-12-31	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							

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							

Kraków
kierunek Sport