

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animators Sportu"

MARZEC

Miejsce:	Orlik, ul. Bujaka 15
Animator:	Mariola Łucka
Animator:	Halina Półtorak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2017-03-01	2017-03-02	2017-03-03	2017-03-04	2017-03-05
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 II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA			
	2017-03-06	2017-03-07	2017-03-08	2017-03-09	2017-03-10	2017-03-11	2017-03-12			
09:00										
09:30										
10:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.				
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30						Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.	zajęcia rekreacyjne dla rodzin			
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
15:00			Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży.	gry i zabawy-dzieci i młodzież		mecze ligowe w PN dla dzieci i młodzieży			
15:30										
16:00					Speed ball-gra singlowa i super solo.			Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	gra w PN dla dzieci i młodzieży.	
16:30										
17:00			PN dla dorosłych-gra sparingowa		gra w PN dla dorosłych	speed ball gra singlowa				
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
	2017-03-13	2016-06-14	2017-03-15	2017-03-16	2017-03-17	2017-03-18	2017-03-19
09:00							
09:30							
10:00						zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						gry i zabawy ruchowe	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	PN - doskonalenie podania wewnętrzna część stopy dla dzieci	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	gry i zabawy - wyścigi rzędów - dla dzieci	zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży. Siatkówka - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne	Male gry w PN dla dzieci i młodzieży.	bieganie , ćwiczenia ogólnorozwojowe dla dorosłych	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Male gry w piłkę nożną dla dzieci i młodzieży	Nordic walking- zajęcia dla Kobiet	gry i zabawy z piłką - dla dzieci i młodzieży	Gra w Speed-ball- doskonalenie odbić.	małe gry w piłkę nożną dla dzieci i młodzieży		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	siatkówka dla kobiet	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych- gra treningowa.		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		
	2017-03-20	2017-03-21	2017-03-22	2017-03-23	2017-03-24	2017-03-25	2017-03-26		
09:00									
09:30									
10:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.			
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30						Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.			
13:00									
13:30									
14:00									
14:30									
15:00	PN - nauka strzału prostym podbiciem - dla dzieci	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe dla dzieci i młodzieży.	gry i zabawy tor przeszkód - dla dzieci	Doskonaleni e techniki indywidualn ej w małych grach w koszykówkę	trening PN dla dzieci kl 1-3		gry i zabawy dla dzieci		
15:30					prowadzeni e piłki				
16:00			rożnymi cz						
16:30									
17:00	Małe gry w piłkę nożną dla dzieci i młodzieży	Nordic walking dla sniorów.	gry i zabawy z piłką - dla dzieci i młodzieży	Gra super solo i singlowa w Speed-ball.	trening PN dla dzieci kl 4-6 drybling	bieganie , ćwiczenia ogólnorozw ojowe dla dorosłych			
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	siatkówka dla kobiet	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	gra w PN dla młodzieży				
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-03-27	2017-03-28	2017-03-29	2017-03-30	2017-03-31		
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	gry i zabawy ruchowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	małe gry w PN - dla dzieci	Trening koszykówki dla Gimnazjum-doskonalenie rzutu z dwutaktu.	Male gry w PN dla dzieci i młodzieży.		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	gry i zabawy z piłką - dla dzieci i młodzieży	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	gry i zabawy z piłką - dla dzieci i młodzieży	Siatkówka-ćwiczenia doskonalące serwis.	Gra super solo i singlowa w Speed-ball.		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	siatkówka dla kobiet	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych-gra treningowa		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							