

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animators Sportu"

MARZEC

Miejsce:	Orlik ul. Na Błonie 15b
Animator:	Joanna Kucera
Animator:	

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						Rugby nauka podań i chwytu piłki objaśnienie zasad gry młodzież	Siatkówka nauka odbić sposobem górnym i dolnym, gra 3x3 dzieci i dorośli
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			Piłka nożna, małe gry		Tenis wprowadzenie nauka odbić forehand'owyc h dzieci młodzież		
15:30							
16:00			Piłka siatkowa, doskonaleni e odbić sposobem dolnym,				
16:30			obrona piłki, turniej gry 3x3 dzieci młodzież				
17:00							
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						Piłka nożna gry i zabawy z piłką dla rodzin (drużyny mieszane)	Koszykówka doskonaleni e elementów technicznych , mini turniej gry na jeden kosz Dzieci Młodzież
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			Rugby wprowadzenie				
15:30							
16:00			Tenis doskonaleni e forehand'u młodzież				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			Siatkówka doskonaleni e odbić wystawianie dorośli				
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		Gry i zabawy	Piłka nożna				
15:30							
16:00		Siatkówka nauka zagrywki sposobem górnym, gra Dzieci Młodzież	Tenis nauka backhand'u doskonaleni e forehand'u dzieci młodzież				
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 V

	PNIEDZIAŁEK	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		Rugby Touch	Koszykówka kozłowanie w miejscu i w biegu, gry i zabawy z piłką dzieci		Koszykówka poruszanie się po boisku w ataku, zmiana kierunku gry,		
15:30							
16:00	Lekka atletyka - wyścigi rzędów dzieci						
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Siatkonoga objaśnienie zasad gry, gra Młodzież/Dor ośli				turniej gry w zbijaka lub dwa ognie dzieci		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							