

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

04.2017

Miejsce:	Kraków ul. Strąkowa 3a
Animator:	Henryk Sokół
Animator:	Magdalena Syta
Animator:	Joanna Orecka

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2017-04-01	NIEDZIELA 2017-04-02
09:00							
09:30							
10:00							WIELE DYSCYPLIN
10:30							
11:00							
11:30						PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -
12:00							
12:30							
13:00						PIŁKA NOŻNA -	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							PIŁKA NOŻNA -
16:00							
16:30							
17:00						NOŻNA -	NOŻNA -
17:30							"
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2017-04-03	WTOREK 2017-04-04	ŚRODA 2017-04-05	CZWARTEK 2017-04-06	PIĄTEK 2017-04-07	SOBOTA 2017-04-08	NIEDZIELA 2017-04-09
09:00							
09:30							
10:00							WIELE DYSCYPLIN
10:30							
11:00							
11:30						PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -
12:00							
12:30							
13:00						PIŁKA NOŻNA -	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY - zabawy biegne	KOSZYKOWE miasteczko	GRY I ZABAWY -	GRY I ZABAWY -			
15:30					PIŁKA NOŻNA -		PIŁKA NOŻNA -
16:00							
16:30	NORDIC WALKING -						
17:00			GRY I ZABAWY -		KOSZYKOWE WKA - rzuty	NOŻNA -	NOŻNA -
17:30				KOSZYKOWE KA - pivot			
18:00	SPEED BALL - ćwiczenia	KOSZYKOWE WKA - rzuty			KOSZYKOWE WKA - rzuty		
18:30			KOSZYKOWE WKA - rzuty	SPEED BALL -			
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA - przwanie piłki	PIŁKA NOŻNA -					
20:00			NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-10	2017-04-11	2017-04-12	2017-04-13	2017-04-14	2017-04-15	2017-04-16
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	GRYT ZABAWY - zabawy bieżne	ROWERY - miasteczko	GRYT ZABAWY -	GRYT ZABAWY -			
15:30					NOŻNA -		
16:00							
16:30	NORDIC WALKING -						
17:00			GRYT ZABAWY -		NOŻNA -		
17:30				NOŻNA - KA - gry 1x1			
18:00	SPEED BALL - ćwiczenia	KOSZYKO WKA - rzuty			KOSZYKO WKA - rzuty		
18:30			KOSZYKO WKA - rzuty	SPEED BALL -			
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA -					
20:00			PIŁKA NOŻNA -	NOŻNA -			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-17	2017-04-18	2017-04-19	2017-04-20	2017-04-21	2017-04-22	2017-04-23
09:00							
09:30							
10:00							WIELKA DYSCYPLIN
10:30							
11:00							
11:30						NOŻNA -	NOŻNA -
12:00							
12:30							
13:00						NOŻNA -	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		ROWERY - miasteczko	GRYT ZABAWY -	GRYT ZABAWY -			
15:30					NOŻNA -		NOŻNA -
16:00							
16:30							
17:00		KOSZYKO WKA - rzuty	NOŻNA - WKA - rzuty		NOŻNA -	NOŻNA -	NOŻNA -
17:30				KOSZYKOW KA - gry 1x1			
18:00					KOSZYKO WKA - rzuty		
18:30		WKA - rzuty	GRYT ZABAWY -	BALL -			
19:00							
19:30		NOŻNA -		NOŻNA -			
20:00			PIŁKA NOŻNA -				
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-24	2017-04-25	2017-04-26	2017-04-27	2017-04-28	2017-04-29	2017-04-30
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						PIŁKA NOŻNA -	
12:00							
12:30							
13:00						PIŁKA NOŻNA -	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	GRY I ZABAWY - zabawy bieżne	ROWERY - miasteczko	GRY I ZABAWY -	GRY I ZABAWY -			
15:30					PIŁKA NOŻNA -		
16:00							
16:30	NORDIC WALKING -						
17:00		KOSZYKOWKA - rzuty	KOSZYKOWKA - rzuty		KOSZYKOWKA - gry		
17:30				KOSZYKOWKA - pivot			"
18:00	SPEED BALL - ćwiczenia				KOSZYKOWKA - rzuty		
18:30		KOSZYKOWKA - rzuty	KOSZYKOWKA - rzuty	BALL -			
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA - podania piłki w	PIŁKA NOŻNA -					
20:00			PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
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							