

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

MAJ

Miejsce:	
Animador:	Mariola Łucka
Animador:	Halina Półtorak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-01	2017-05-02	2017-05-03	2017-05-04	2017-05-05	2017-05-06	2017-05-07
09:00							
09:30							
10:00							Gry i zabawy oólnorozwojowe.
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.
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
	2017-05-07	2017-05-08	2017-05-09	2017-05-10	2017-05-11	2017-05-12	2017-05-13
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	Małe gry w piłkę nożną dla dzieci	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	trening PN - różne sposoby prowadzenia piłki	Trening koszykówki dla Gimnazjum-doskonalenie rzutu z dwutaktu.	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.		
15:30							
16:00							
16:30	trening PN dzieci i młodzieży	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	trening PN - nauka strzału prostym podbiciem	Siatkówka-ćwiczenia doskonalące serwis.	Speed ball-gra singlowa i super solo.		
17:00							
17:30							
18:00	siatkówka dla kobiet	PN dla dorosłych-gra sparingowa	PN dla dorosłych-gra sparingowa	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych-gra sparingowa		
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
	2017-05-15	2017-05-16	2017-05-17	2017-05-18	2017-05-19	2017-05-20	2017-05-21
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.
11:30							
12:00							Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							gra w badmingtona
15:30	małe gry w PN dla dzieci kl. I - III	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	gra w PN dla dzieci sp	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.		
16:00							Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.
16:30							
17:00							
17:30	małe gry w PN dla dzieci kl. IV - VI	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	gra w PN dla młodzieży gimnazjum	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	Speed ball-gra singlowa i super solo.		
18:00							
18:30							Gry i zabawy ogólnorozwojowe.
19:00							
19:30	speedball - gra singlowa	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	gra w PN dla dorosłych	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	PN dla dorosłych-gra sparingowa		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-22	2017-05-23	2017-05-24	2017-05-25	2017-05-26	2017-05-27	2017-05-28
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	gry i zabawy dla dzieci kl. I - III	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	trening PN dla dzieci - prowadzenie piłki, nauka zwodów	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży. Siatkówka-ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne	mecze sparingowe kl I -III		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	gry i zabawy dla dzieci kl. IV - VI	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	trening PN dla dzieci - metoda coervera		mecze sparingowe kl IV - VI		
19:00							
19:30	siatkówka dla kobiet	PN dla dorosłych-gra sparingowa	PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych i młodzieży		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-29	2017-05-30	2017-05-31				
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	trening PN kl I - III przygotowanie do turnieju	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	trening PN kl I - III przygotowanie do turnieju				
15:30							
16:00							
16:30	trening PN kl IV - VI przygotowanie do turnieju	Nordic walking- zajęcia dla Kobiet	trening PN kl IV - VI przygotowanie do turnieju				
17:00							
17:30							
18:00	speedball - gra singlowa	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	gra w badmingtona				
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							