

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animators Sportu"

CZERWIEC

Miejsce:	
Animator:	MAGDALENA GRZELAK- GUMULA
Animator:	MATEUSZ PIECH

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	NIEDZIELA
				2017-06-01	2017-06-02	2017-06-04
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						Tenis - doskonalenie serwisu - DZIECI I MŁODZIEŻ
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						Tenis- doskonalnie odbicia bekhendowego i forhendowego - DOROŚLI
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE- ZBIJAK, WYŚCIGI RZĘDÓW- DZIECI I MŁODZIEŻ
15:00					KOSZYKOWKA - DOSKONALENIE KOZŁOWANIA W GRACH I KOSZYKOWKA - DOSKONALENIE PODAŃ W GRACH I KOSZYKOWKA - DOSKONALENIE	
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
	2017-06-05	2017-06-06	2017-06-07	2017-06-08	2017-06-09	2017-06-10	2017-06-11
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	KOSZYKÓWKA DOSKONALENIE RZUTÓW Z WYSOKOKU -						
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 III						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	NIEDZIELA	
2017-06-12	2017-06-13	2017-06-14	2017-06-15	2017-06-16	2017-06-18	
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	KOSZYKÓWKA - DOSKONALENIE RZUTÓW W GRACH I					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	TENIS - TURNIEJ DEBLA - DOROŚLI	KOSZYKÓWKA- DOSKONALENIE RZUTÓW POZYCYJNYCH, RZUTÓW Z DYSTANSU- MŁODZIEŻ	TENIS- DOSKONALNIE ODBICIA FORHENDOWEGO I BEKHENDOWEGO, DOSKONALNIE SERWISU- DZIECI I MŁODZIEŻ			
18:00						
18:30						
19:00		PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE ZWODÓW Z PIŁKI I BEZ PIŁKI- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- GRA WŁAŚCIWA, DOSKONALNIE WYBRANYCH ELEMENTÓW TECHNICZNYCH- DOROŚLI			
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

TYDZIEŃ IV						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
2017-06-19	2017-06-20	2017-06-21	2017-06-22	2017-06-23	2017-06-24	2017-06-25
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	KOSZYKÓWKA DOSKONALENIE RZUTU Z WYSOKU -					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	TENIS - DOSKONALENIE ODBIC PIŁKI - MŁODZIEŻ I DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE UDERZEŃ PIŁKI ZEWNĘTRZNYM PODBIciem- DOROŚLI	SIATKÓWKĄ- DOSKONALENIE ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM W POSTAWIE GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ			
18:00						
18:30						
19:00		PIŁKA NOŻNA - GRA WŁAŚCIWA - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE UDERZEŃ PROSTYM PODBIciem, ĆWICZENIA W FORMIE ŚCISLEJ- DOROŚLI			
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

TYDZIEŃ V						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	NIEDZIELA	
2017-06-26	2017-06-27	2017-06-28	2017-06-29	2017-06-30		
14:00						
14:30						
15:00	TENIS - DOSKONALENIE ODBIC FORHENDU W GRACH I ZABAWACH - DZIECI	KOSZYKÓWKA- DOSKONALNIE ZAGRYWKI SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM - DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS, GRY I ZABAWY- NAUKA GRY W FORMIE GIER I ZABAW- DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE Z ELEMENTAMI GIER ZESPOŁOWYCH - DZIECI I MŁODZIEŻ		
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	TENIS - TURNIEJ ORLIKA - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALNIE ZWODÓW- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALNIE PRZYJĘCIA PIŁKI - MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE PODANIA PIŁKI, GRA BEZ KOŻŁA, GRA SZKOLNA- MŁODZIEŻ		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						