

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

LIPIEC

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 88, 31-972 Kraków os. Szklane Domy 2
Animator:	Paweł Dudek
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-07-01	2017-07-02
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
	2017-07-03	2017-07-04	2017-07-05	2017-07-06	2017-07-07	2017-07-08	2017-07-09
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-10	2017-07-11	2017-07-12	2017-07-13	2017-07-14	2017-07-15	2017-07-16
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							
15:30							
16:00							
16:30							Piłka nożna gry i zabawy taktyczne
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							Koszykówka a drybling, kożłowanie, dwutakt
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-17	2017-07-18	2017-07-19	2017-07-20	2017-07-21	2017-07-22	2017-07-23
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	PIŁKA RECZNA - nauka gry obronnej - DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka a drybling, kożłowanie, dwutakt	PIŁKA RECZNA - nauka gry obronnej - DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka drybling, kożłowanie, dwutakt	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	SIATKÓWKA - ćwiczenia	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne	ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
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	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne	PIŁKA RECZNA - nauka gry obronnej - DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka a drybling, kozłowanie, dwutakt	SIATKÓWK A - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-31						
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							
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							