Harmonogram zajęć w ramach programu "Aktywny Krakowianin"

SIERPIEŃ

Miejsce:	
Animator:	Szymon Kołodziej
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2017-08-01	**2017-08-02**	**2017-08-03**	**2017-08-04**	**2017-08-05**	**2017-08-06**
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		TENIS STOŁOWY - elementy na prace nóg. Gra na wiele piłek.			TENIS STOŁOWY - trening ogólnorozwojowy (sprawność i motoryka).		TENIS STOŁOWY - Gry na punkty w formie zwycięskiego stołu.
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-07	**2017-08-08**	**2017-08-09**	**2017-08-10**	**2017-08-11**	**2017-08-12**	**2017-08-13**
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		TENIS STOŁOWY - elementy na utrzymanie piłki			TENIS STOŁOWY - doskonalenie oraz nauka nowych serwisów.		TENIS STOŁOWY - gry i zabawy przy stole. Gra w "Króla".
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-14	**2017-08-15**	**2017-08-16**	**2017-08-17**	**2017-08-18**	**2017-08-19**	**2017-08-20**
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	Tenis stołowy - elementy na utrzymanie piłki po serwisie.				TENIS STOŁOWY - Elementy z serwisem. (Serwis- atak).		TENIS STOŁOWY - Turniej par deblowych oraz par mieszanych.
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-21	**2017-08-22**	**2017-08-23**	**2017-08-24**	**2017-08-25**	**2017-08-26**	**2017-08-27**
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		Tenis stołowy - elementy regularne oraz przebicie forhand i backhand.			TENIS STOŁOWY - Trening ogólnorozwojowy (szybkość) oraz gra w piłkę.		Tenis stołowy - 3 elementy na prace nóg oraz gra na pkt do 3 wygranych setów.
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-28	**2017-08-29**	**2017-08-30**	**2017-08-31**			
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		Tenis stołowy - Turniej indywidualny.					
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport