

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	SP 48
Animador:	Grzegorz Hamowski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
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
	2017-10-02	2017-10-03	2017-10-04	2017-10-05	2017-10-06	2017-10-07	2017-10-08
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia			
13:30	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe			
14:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
14:30	j/w	j/w	j/w	j/w			
15:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
15:30	PIĘKA NOŻNA - doskonalenie	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -			
16:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
16:30	PIĘKA NOŻNA - turniej dzikich	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -			
17:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
17:30	j/w	j/w	j/w	j/w			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-10-09	WTOREK 2017-10-10	ŚRODA 2017-10-11	CZWARTEK 2017-10-12	PIĄTEK 2017-10-13	SOBOTA 2017-10-14	NIEDZIELA 2017-10-15
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia			
13:30	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe			
14:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
14:30	j/w	j/w	j/w	j/w			
15:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
15:30	PIĘKA NOŻNA - doskonalenie	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -			
16:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
16:30	PIĘKA NOŻNA - turniej dzikich	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -			
17:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
17:30	j/w	j/w	j/w	j/w			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-10-16	WTOREK 2017-10-17	ŚRODA 2017-10-18	CZWARTEK 2017-10-19	PIĄTEK 2017-10-20	SOBOTA 2017-10-21	NIEDZIELA 2017-10-22
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia			Rozgrzewka- ćwiczenia
13:30	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe			Gry i zabawy ogólnorozwojowe
14:00	j/w	j/w	j/w	j/w			j/w
14:30	j/w	j/w	j/w	j/w			j/w
15:00	j/w	j/w	j/w	j/w			j/w
15:30	PIĘKA NOŻNA - doskonalenie	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -			PIĘKA NOŻNA -
16:00	j/w	j/w	j/w	j/w			j/w
16:30	PIĘKA NOŻNA - turniej dzikich	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -			PIĘKA NOŻNA -
17:00	j/w	j/w	j/w	j/w			j/w
17:30	j/w	j/w	j/w	j/w			j/w
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-23	2017-10-24	2017-10-25	2017-10-26	2017-10-27	2017-10-28	2017-10-29
09:00							Rozgrzewka- ćwiczenia
09:30							Gry i zabawy ogólnorozwoj
10:00							j/w
10:30							j/w
11:00							j/w
11:30							PIŁKA NOŻNA -
12:00							j/w
12:30							PIŁKA NOŻNA -
13:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia			j/w
13:30	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwoj	Gry i zabawy ogólnorozwoj	Gry i zabawy ogólnorozwoj			j/w
14:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
14:30	j/w	j/w	j/w	j/w			
15:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
15:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
16:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
16:30	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
17:00	j/w	j/w	j/w	j/w			
17:30	j/w	j/w	j/w	j/w			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-30	2017-10-31					
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia					
13:30	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwoj					
14:00	j/w	j/w					
14:30	j/w	j/w					
15:00	j/w	j/w					
15:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA -					
16:00	j/w	j/w					
16:30	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich	PIŁKA NOŻNA -					
17:00	j/w	j/w					
17:30	j/w	j/w					
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							