

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

LISTOPAD

Miejsce:	
Animator:	Magdalena Grzelek - Gumula
Animator:	Mateusz Plech

TYDZIEŃ I						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2017-11-01	2017-11-02	2017-11-03	2017-11-04	2017-11-05
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
	2017-11-06	2017-11-07	2017-11-08	2017-11-09	2017-11-10	2017-11-11
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						
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
	2017-11-13	2017-11-14	2017-11-15	2017-11-16	2017-11-17	2017-11-18
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						
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						

TYDZIEŃ IV						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-20	2017-11-21	2017-11-22	2017-11-23	2017-11-24	2017-11-25
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						
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						
-------	--	--	--	--	--	--

22:00						
-------	--	--	--	--	--	--

TYDZIEŃ V						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
2017-11-27	2017-11-28	2017-11-29	2017-11-30			
09:00						
09:30						
10:00					Gry i zabawy - ćwiczenia zwinnościowe, zabawy bieżne- DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis - doskonalenie serwisu, ĆWICZENIA DOSKONALĄCE
10:30					PILKA NOŻNA- doskonalenie prowadzenia piłki prawą i lewą nogą między pacholkami- DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - ćwiczenia doskonalące blok i ponowienie, DZIECI I MŁODZIEŻ
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00					PILKA NOŻNA- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku biegu, doskonalenie strzałów na bramkę- DOROŚLI	Pilka nożna- ćwiczenia doskonalące stałe fragmenty gry - Dorośli
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00	Tenis - doskonalenie serwisu - DZIECI I MŁODZIEŻ		KOSZYKÓWKĄ- DOSKONALNIE KOŻŁOWANIA W FROMIE ZABAWOWEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ			
16:30						
17:00	Koszykówka- doskonalenie rzutu z biegu po kozłowaniu - DZIECI I MŁODZIEŻ					
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	Siatkówka - ćwiczenia dosonalące odbicia sposobem górnym i dolnym, doskonalnie ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ					
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						