

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

GRUDZIEŃ

Animator: Grzegorz Hamowski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-12-01	2017-12-02	2017-12-03
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
	2017-12-04	2017-12-05	2017-12-06	2017-12-07	2017-12-08	2017-12-09	2017-12-10
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 - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI		
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA - doskonaleni	PIŁKA NOŻNA - doskonaleni	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA - doskonaleni		
16:00							
16:30	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI	NOŻNA - turniej dzikich drużyn -	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich	NOŻNA - turniej dzikich drużyn -	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich		
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 2017-12-11	WTOREK 2017-12-12	ŚRODA 2017-12-13	CZWARTEK 2017-12-14	PIĄTEK 2017-12-15	SOBOTA 2017-12-16	NIEDZIELA 2017-12-17
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 - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe - DZIECI		
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie podań, trening	PIŁKA NOŻNA - doskonaleni	PIŁKA NOŻNA - doskonaleni	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA - doskonaleni		
16:00							
16:30	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI	NOŻNA - turniej dzikich drużyn -	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich	NOŻNA - turniej dzikich drużyn -	NOŻNA - turniej dzikich drużyn -		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-12-18	WTOREK 2017-12-19	ŚRODA 2017-12-20	CZWARTEK 2017-12-21	PIĄTEK 2017-12-22	SOBOTA 2017-12-23	NIEDZIELA 2017-12-24
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-12-25	2017-12-26	2017-12-27	2017-12-28	2017-12-29	2017-12-30	2017-12-31
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							

Kraków

kierunek Sport