

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

WRZESIEŃ

Miejsce:	KOSTKA- Publiczne Liceum Jezuitów, ul. Spółdzielców 5
Animador:	Sebastian Gierlach
Animador:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2019-09-02	WTOREK 2019-09-03	ŚRODA 2019-09-04	CZWARTEK 2019-09-05	PIĄTEK 2019-09-06	SOBOTA 2019-09-07	NIEDZIELA 2019-09-08
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 2019-09-09	WTOREK 2019-09-10	ŚRODA 2019-09-11	CZWARTEK 2019-09-12	PIĄTEK 2019-09-13	SOBOTA 2019-09-14	NIEDZIELA 2019-09-15
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

	1	TYDZIEŃ III						
	PONIEDZIAŁEK 2019-09-16	WTOREK 2019-09-17	ŚRODA 2019-09-18	CZWARTEK 2019-09-19	PIĄTEK 2019-09-20	SOBOTA 2019-09-21	NIEDZIELA 2019-09-22	
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00			Piłka ręczna- doskonalenie rzutów na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ		Koszykówka- zwody i wykorzystanie ich w grze właściwej DZIECI I MŁODZIEŻ			
14:30								
15:00								
15:30								
16:00	Piłka nożna- doskonalenie strzałów na bramkę DZIECI I MŁODZIEŻ	Siatkówka- atak w drugim i trzecim tempie DZIECI I MŁODZIEŻ	Street workout DOROŚLI		Nordic walking SENIORZY			
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00		Gry i zabawy ruchowe DZIECI I MŁODZIEŻ						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

TYDZIEŃ IV

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2019-09-23	2019-09-24	2019-09-25	2019-09-26	2019-09-27	2019-09-28	2019-09-29	
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00			Piłka ręczna- gra bramkarza DZIECI I MŁODZIEŻ		Koszykówka- doskonalenie gry w ataku DZIECI I MŁODZIEŻ			
14:30								
15:00								
15:30			Street workout DOROŚLI		Nordic walking SENIORZY			
16:00	Piłka nożna- doskonalenie gry w obronie DZIECI I MŁODZIEŻ	Siatkówka- doskonalenie ataku DZIECI I MŁODZIEŻ						
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00		Gry i zabawy ruchowe DZIECI I MŁODZIEŻ						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Wielkopolski
kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2019-09-30	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
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- gra właściwa DZIECI I MŁODZIEŻ						
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							