

Harmonogram zajęć na Boisku w ramach programu "Mój Trener"

Boisko:	Boisko wielofunkcyjne SP. nr.130 os. Oświecenia 30
Trener:	Maciej Cieślak
Trener:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			01.07.2015	02.07.2015	03.07.2015	04.07.2015	05.07.2015
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
15:00							
15:30							
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
	06.07.2015	07.07.2015	08.07.2015	09.07.2015	10.07.2015	11.07.2015	12.07.2015
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
15:00							
15:30							
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 13.07.2015	WTOREK 14.07.2015	ŚRODA 15.07.2015	CZWARTEK 16.07.2015	PIĄTEK 17.07.2015	SOBOTA 18.07.2015	NIEDZIELA 19.07.2015
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
15:00							
15:30							
15:00	15:00-19:00 Gry i zabawy ruchowe		15:00-19:00 Doskonalenia strzałów			10:00-18:30 Turniej dzikich drużyn	10:00-18:30 Gry i zabawy z piłką
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		15:00-19:00 Koordynacja, gra		15:00-19:00 Gry i zabawy z piłką	15:00-19:00 Zajęcia ogólnorozwojowe		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 20.07.2015	WTOREK 21.07.2015	ŚRODA 22.07.2015	CZWARTEK 23.07.2015	PIĄTEK 24.07.2015	SOBOTA 25.07.2015	NIEDZIELA 26.07.2015
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
15:00							
15:30							
15:00	15:00-19:00 Zajęcia ogólnorozwojowe	15:00-19:00 Koordynacja, gra	15:00-19:00 Doskonalenie biegu	15:00-19:00 Gry i zabawy z piłką	15:00-19:00 Zajęcia ogólnorozwojowe	10:00-18:30 Koordynacja, mini turniej	10:00-18:30 Turniej dzikich drużyn
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 27.07.2015	WTOREK 28.07.2015	ŚRODA 29.07.2015	CZWARTEK 30.07.2015	PIĄTEK 31.07.2015	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
15:00							
15:30							
15:00	15:00-19:00 Zajęcia ogólnorozwojowe	15:00-19:00 Koordynacja, gra	15:00-19:00 Gry i zabawy ruchowe	15:00-18:00 Doskonalenie biegu	15:00-19:00 Gry i zabawy z piłką		
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 VI

	PONIEDZIAŁEK	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							
15:00							
15:30							
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							