

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

MARZEC

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 104
Trener:	Mateusz Czerwiński

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-03-13	WTOREK 2017-03-14	ŚRODA 2017-03-15	CZWARTEK 2017-03-16	PIĄTEK 2017-03-17	SOBOTA 2017-03-18	NIEDZIELA 2017-03-19
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30			Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym - Klasy III- VI				
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 IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-03-20	WTOREK 2017-03-21	ŚRODA 2017-03-22	CZWARTEK 2017-03-23	PIĄTEK 2017-03-24	SOBOTA 2017-03-25	NIEDZIELA 2017-03-26
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Siatkarskie gry i zabawy - Klasy III- VI		Doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym - Klasy III-VI				
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 2017-03-27	WTOREK 2017-03-28	ŚRODA 2017-03-29	CZWARTEK 2017-03-30	PIĄTEK 2017-03-31	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Dokształcanie zagrywki tenisowej - Klasy III-VI		Ogólnorozwojowe ćwiczenia przygotowujące do gry w siatkówkę - Klasy III-VI				
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 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							
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							