

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

KWIECIEŃ

Miejsce:	
Animador:	Mariola Łucka
Animador:	Halina Półtorak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	2017-04-02
09:00							
09:30							
10:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi	Good Deeds Day na orliku
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Speed ball - gra singlowa	
12:30							
13:00							Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.
13:30							
14:00							Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.
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
	2017-04-03	2017-04-04	2017-04-05	2017-04-06	2017-04-07	2017-04-08	2017-04-09
09:00							
09:30							
10:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.	Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi.
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.	Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	PN - doskonalenie podania zewnętrzną częścią stopy	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	Gry i zabawy - wyścigi rzędów dla dzieci	Gry i zabawy z elementami koszykówki dla dzieci i młodzieży. Siatkówka - ćwiczenia doskonalące odbicia górne i dolne	Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży.		
15:30							
16:00	Małe gry w piłkę nożną dla dzieci i młodzieży	Nordic walking - zajęcia dla Kobiet	Gry i zabawy z piłką - dla dzieci i młodzieży		Gra super solo i singlowa w Speed-ball.		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Siatkówka dla kobiet	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	Gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych - gra treningowa		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-10	2017-04-11	2017-04-12	2017-04-13	2017-04-14	2017-04-15	2017-04-16
09:00							
09:30							
10:00						Zajęcia rekreacyjne dla rodzin z dziećmi	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Gra terenowa	
14:30							
15:00	PN - nauka strzału prostym podbiciem - dla dzieci	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.	Gry i zabawy - tor przeszkód dla dzieci i młodzieży	Gry i zabawy ruchowe-dzieci młodzież.	Gry i zabawy z piłką-dzieci młodzież.		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Małe gry w piłkę nożną dla dzieci i młodzieży	Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	Gry i zabawy z piłką dla dzieci i młodzieży	Trening koszykówki-nauka zasłony od piłki.	Speed ball-gra singlowa i super solo.		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Siatkówka dla kobiet	PN dla dorosłych-gra sparingowa	Gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	PN dla dorosłych-gra sparingowa		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-17	2017-04-18	2017-04-19	2017-04-20	2017-04-21	2017-04-22	2017-04-23
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		Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży.	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży	Trening koszykówki dla Gimnazjum-doskonalenie rzutu z dwutaktu.	Trening PN dla dzieci klas 1-3 prowadzenie piłki		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Nordic walking-zajęcia dla Kobiet	Gry i zabawy z piłką dla dzieci i młodzieży	Siatkówka-ćwiczenia doskonalące serwis.	Trening PN dla dzieci klas 4-6 drybling		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		Gra w PN dla młodzieży i dorosłych.	Gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych.	Gra w PN dla młodzieży		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-24	2017-04-25	2017-04-26	2017-04-27	2017-04-28	2017-04-29	2017-04-30
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	PN - doskonalenie podania wewnętrzną częścią stopy dla dzieci	Gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży	Gry i zabawy dzieci i młodzieży	Koszykówka - doskonalenie gry indywidualnej			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Małe gry w PN dla dzieci i młodzieży	Koszykówka - gry i zabawy dla dzieci i młodzieży	Gry i zabawy z piłką - dla dzieci i młodzieży	Siatkówka - ćwiczenia doskonalące odbicia dolne i górne			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Siatkówka dla kobiet	Gra w PN dla młodzieży i dorosłych	Gra w PN dla dorosłych	Mecze ligowe w PN dla dorosłych			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							