

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

Kwiecień

Miejsce:	Orlik ul. Dygasińskiego 15
Animator:	Marek Szaroń
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	2017-04-02
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
	2017-04-03	2017-04-04	2017-04-05	2017-04-06	2017-04-07	2017-04-08	2017-04-09
09:00							
09:30							
10:00						tenis - forehand, backhand (DZIECI I MŁODZIEŻ)	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						piłka nożna - nauka gry w ataku i obronie (DZIECI I MŁODZIEŻ)	bieg w terenie - OPEN
12:30							
13:00							tenis - gra właściwa (DOROŚLI)
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							piłka nożna - gry taktyczne, poruszanie się po boisku, gra właściwa - DOROŚLI
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	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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				gry i zabawy z piłką - DZIECI I MŁODZIEŻ			
15:00	koszykówka - gra właściwa DZIECI I MŁODZIEŻ		małe gry w PN dla dzieci i młodzieży		koszykówka - nauka zwodów DZIECI I MŁODZIEŻ		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	piłka nożna - technika strzału, podania wewnętrzna i zewnątrzną częścią stopy - DOROŚLI		bieg w terenie - OPEN	piłka nożna turniej dzikich drużyn			
17:30							
18:00			piłka nożna gra właściwa DOROŚLI				
18:30							
19:00							
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						tenis - forehand, backhand- DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:30							
11:00						koszykówka - gra właściwa DZIECI I MŁODZIEŻ bieg w terenie - OPEN	bieg w terenie - OPEN
11:30							
12:00							
12:30							gry i zabawy z piłką - DZIECI I MŁODZIEŻ
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		gry i zabawy - wścigi rządów DZIECI I MŁODZIEŻ			piłka nożna - poruszanie się po boisku DZIECI I MŁODZIEŻ		gry i zabawy biegowe - DZIECI I MŁODZIEŻ
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		piłka nożna gra właściwa DOROŚLI			koszykówka - gra właściwa DZIECI I MŁODZIEŻ	małe gry w PN dla dzieci i młodzieży	małe gry w PN dla dzieci i młodzieży
17:30							
18:00							
18:30					piłka nożna - technika podania i strzału - DOROŚLI	piłka nożna - gra właściwa DOROŚLI	piłka nożna - gra właściwa DOROŚLI
19:00							
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						koszykówka - mini turniej - DOROŚLI	
10:30							
11:00							
11:30						tenis - gra właściwa - DOROŚLI	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	piłka nożna - nauka strzału, zwodu - DZIECI I MŁODZIEŻ				bieg w terenach - OPEN		
15:30							
16:00					gry i zabawy z piłką - DZIECI I MŁODZIEŻ		
16:30							
17:00	PIŁKA NOŻNA - nauka podań DZIECI I MŁODZIEŻ						
17:30							
18:00							
18:30	piłka nożna - poruszanie się - DOROŚLI				piłka nożna gra właściwa - DOROŚLI		
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							