

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

LIPIEC

Miejsce:	Aleja Modrzewiowa 23
Animador:	Judyta Olipra

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2017-07-01	NIEDZIELA 2017-07-02
09:00						Gry ogólnorozwogowe- DZIECI I MŁODZIEŻ	TURNIEJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ DOROŚLI
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 2017-07-03	WTOREK 2017-07-04	ŚRODA 2017-07-05	CZWARTEK 2017-07-06	PIĄTEK 2017-07-07	SOBOTA 2017-07-08	NIEDZIELA 2017-07-09
09:00	Wyjście zorganizowane na GO Jump+ Siatkówka-doskonalenie odbić sposobem dolnym i górnym- DZIECI I MŁODZIEŻ						
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		Gry i zabawy ogólnokształcące - DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka - doskonalenie rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	Trening siatkówki plażowej, gra - DOROŚLI	Piłka ręczna - doskonalenie rzutów i podań, fragmenty gry- DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			Piłka nożna-doskonalenie podań i strzałów na bramkę, gra szkolna- DOROŚLI		LA- gry i zabawy wytrzymałościowe, gra w palanta- DZIECI I MŁODZIEŻ		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-07-10	WTOREK 2017-07-11	ŚRODA 2017-07-12	CZWARTEK 2017-07-13	PIĄTEK 2017-07-14	SOBOTA 2017-07-15	NIEDZIELA 2017-07-16
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Siatkówka- doskonalenie dojścia do ataku, fragmenty gry- DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry ogólnokształ- cące - DZIECI I MŁODZIEŻ	LA- gry i zabawy koordynacyj- ne, tor przeszkód- DZIECI I MŁODZIEŻ Koszykówk a- doskonaleni e podań, pivotów, gra szkolna- DZIECI I	Piłka nożna- doskonaleni e gry w ataku i obronie- DZIECI I MŁODZIEŻ LA- gra w palanta i zabawy bieżne	Trening siatkówki plażowej - nauka podstawow ych zagrań- DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	Piłka ręczna- ćwiczenia koordynacyjną, nauka zwodów, fragmenty gry- DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówk a- gra szkolna- DOROŚLI	Piłka nożna- gra szkolna- DOROŚLI	Koszykówka doskonaleni e rzutów do kosza-			
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 2017-07-17	WTOREK 2017-07-18	ŚRODA 2017-07-19	CZWARTEK 2017-07-20	PIĄTEK 2017-07-21	SOBOTA 2017-07-22	NIEDZIELA 2017-07-23
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							
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	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
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							
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
	2017-07-31						
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							