Harmonogram zajęć w ramach programu " Animator Sportu"

X 2017

Miejsce:	Kraków ul. Strąkowa 3a
Animator:	Henryk Sokół
Animator:	Magdalena Syta
Animator:	Joanna Orecka

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							1-10-2017
09:00							
09:30							
10:00							**Piłka nożna - doskonalenie techniki w grach i zabawach - Dzieci**
10:30							
11:00							
11:30							**Gry i zabawy - speedbal ,ringo ,piłka nożna - Dzieci ,Rodzice**
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**
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
	2-10-2017	**3-10-2017**	**4-10-2017**	**5-10-2017**	**6-10-2017**	**7-10-2017**	**8-10-2017**
09:00							
09:30							
10:00							**Piłka nożna - doskonalenie techniki w grach i zabawach - Dzieci**
10:30							
11:00						Piłka nożna -mecz towarzyski - Młodzież	
11:30							**Gry i zabawy - speed ball speedminton , piłka nożna -**
12:00						Piłka nożna - gra w przewadze -Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00				**Gry i zabawy - berki ,murarz ,wyscigi rzędów - Dzieci**			
15:30							
16:00							
16:30	**Nordic walking , boule ,ringo - zajęcia usprawniające - Seniorzy**						**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**
17:00							
17:30							
18:00	**Gry i zabawy - speed ball , koszykówka -**	**Koszykówka - podania w dwójkach z rzutem na kosz z biegu - Młodzież**			**Koszykówka - pivot ,rzuty z wyskoku - Młodzież**		
18:30			**Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka- Młodzież**	**Gry sportowe - gry rekreacyjne ,speed ball, koszykówka - Dzieci ,Młodzież**			
19:00							
19:30		**Piłka nożna- doskonalenie zwodów - Młodzież8**			**Lacrosse- ćwiczenia skocznościowe na płotkach ,m. brzucha - Młodzież**		
20:00	**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**		**Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na bramkę - Młodzież**	**Piłka nożna - mecz towarzyski - Młodzież**			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	9-10-2017	**10-10-2017**	**11-10-2017**	**12-10-2017**	**13-10-2017**	**14-10-2017**	**15-10-2017**
09:00							
09:30							
10:00							**Piłka nożna - doskonalenie techniki w grach i zabawach - Dzieci**
10:30							
11:00						Piłka nożna -mecz towarzyski - Młodzież	
11:30							**Gry i zabawy - speedbal ,ringo ,piłka nożna - Dzieci ,Rodzice**
12:00						Piłka nożna - gra w przewadze -Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00				**Gry i zabawy - berki ,murarz ,wyscigi rzędów - Dzieci**			
15:30							
16:00							
16:30	**Nordic walking , boule ,ringo - zajęcia usprawniające - Seniorzy**					**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**	**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**
17:00							
17:30							
18:00	**Gry i zabawy - speed ball , koszykówka ,gry rekreacyjne - Dzieci ,Młodzież**	**Koszykówka - podania w dwójkach z rzutem na kosz z biegu - Młodzież**			**Koszykówka - pivot ,rzuty z wyskoku - Młodzież**		
18:30			**Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka- Młodzież**	**Gry sportowe - gry rekreacyjne ,speed ball, koszykówka - Dzieci ,Młodzież**			
19:00		**Piłka nożna- doskonalenie zwodów - Młodzież8**			**Lacrosse- ćwiczenia skocznościowe na płotkach ,m. brzucha ,gibkość - Młodzież**		
19:30							
20:00	**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**		**Piłka nożna - mecz towarzyski - Młodzież**	**Piłka nożna -mecz towarzyski - Młodzież**			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	16-10-2017	**17-10-2017**	**18-10-2017**	**19-10-2017**	**20-10-2017**	**21-10-2017**	**22-10-2017**
09:00							
09:30							
10:00							**Piłka nożna - doskonalenie techniki w grach i zabawach - Dzieci**
10:30							
11:00						Piłka nożna -mecz towarzyski - Młodzież	
11:30							**Gry i zabawy - speedbal ,ringo ,piłka nożna - Dzieci ,Rodzice**
12:00						Piłka nożna - gra w przewadze -Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	**Nordic walking , boule ,ringo - zajęcia usprawniające - Seniorzy**					**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**	**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**
17:00							
17:30							
18:00	**Gry i zabawy - speed ball , koszykówka ,gry rekreacyjne - Dzieci ,Młodzież**	**Koszykówka - podania w dwójkach z rzutem na kosz z biegu - Młodzież**			**Koszykówka - pivot ,rzuty z wyskoku - Młodzież**		
18:30			**Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka- Młodzież**	**Gry sportowe - gry rekreacyjne ,speed ball, koszykówka - Dzieci ,Młodzież**			
19:00		**Piłka nożna- doskonalenie zwodów - Młodzież8**			**Lacrosse - kształtowanie wytrzymałości ,biegi interwałowe - Młodzież**		
19:30							
20:00	**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**		**Piłka nożna - mecz towarzyski - Młodzież**	**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	23-10-2017	**24-10-2017**	**25-10-2017**	**26-10-2017**	**27-10-2017**	**28-10-2017**	**29-10-2017**
09:00							
09:30							
10:00							**Piłka nożna - doskonalenie techniki w grach i zabawach - Dzieci**
10:30							
11:00						Piłka nożna -mecz towarzyski - Młodzież	
11:30							**Gry i zabawy - speedbal ,ringo ,piłka nożna - Dzieci ,Rodzice**
12:00						Piłka nożna - gra w przewadze -Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	**Nordic walking , boule ,ringo - zajęcia usprawniające - Seniorzy**					**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**	**Piłka nożna - Rozgrywki Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej " Ruczaj Liga " - Młodzież ,Dorośli**
17:00							
17:30							
18:00	**Gry i zabawy - speed ball , koszykówka ,gry rekreacyjne - Dzieci ,Młodzież**	**Koszykówka - podania w dwójkach z rzutem na kosz z biegu - Młodzież**			**Koszykówka - pivot ,rzuty z wyskoku - Młodzież**		
18:30			**Siatkówka - odbicia górne i dolne ,zagrywka- Młodzież**	**Gry sportowe - gry rekreacyjne ,speed ball, koszykówka - Dzieci ,Młodzież**			
19:00		**Piłka nożna- doskonalenie zwodów - Młodzież8**			**Lacrosse - kształtowanie wytrzymałości ,biegi interwałowe - Młodzież**		
19:30			**Piłka nożna - mecz towarzyski - Młodzież**	**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**			
20:00	**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	30-10-2017	**31-10-2017**					
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	**Nordic walking , boule ,ringo - zajęcia usprawniające - Seniorzy**						
17:00							
17:30							
18:00	**Gry i zabawy - speed ball , koszykówka ,gry rekreacyjne - Dzieci ,Młodzież**	**Koszykówka - podania w dwójkach z rzutem na kosz z biegu - Młodzież**					
18:30							
19:00							
19:30		**Piłka nożna- doskonalenie zwodów - Młodzież8**					
20:00	**Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki - Młodzież**						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							