

Kalendarz zajęć 01-14.08.2022

Legenda:

- Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5
- Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21
- Zajęcia odbywają się na Pływalni "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2
- Zajęcia odbywają się na terenie obiektów rekreacyjnych i parków
- NW Nordic Walking

Szczegółowe informacje na temat zajęć oraz zapisy pod numerem telefonu 536 777 610 (w godzinach 9-16).

	Kamil	Marek	Jarek	Piotr	Maciej	Adam	Dodatkowe atrakcje
Poniedziałek	8:30-9:15 Poranny rozruch	8:30 - 9:15 Poranny rozruch		8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Młynek	9:00-10:30 NW Stawy Jana + dzieci	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	
	10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe OR Młynek	12:00-13:30 NW Stawy Stefańskiego + dzieci	13:15 - 14:15 WAKACJE! Chambara	
	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		11:30 - 12:15 Liga Podwórkowa OR Młynek	14:30-16:00 NW Poniatowski + dzieci	17:30-18:50 Samoobrona kobiet	
	12:30 - 13:15 Piłki Body Ball	13:45-14:30 Ogólnorozwojowe		13:00 - 13:45 Liga Podwórkowa OR Młynek		19:00-20:30 VING TSUN Kung Fu	
	14:15 - 15:00 Wzmacniające z gumami	15:15 - 16:00 Piłki pilates		14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Młynek			
Wtorek	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe	8:30-9:15 Poranny rozruch		8:30-9:15 Ogólnousprawniające	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Arturówek	13:00-14:00 WAKACJE! Aikido	
	10:00-11:00 WAKACJE! Trening piłkarski	10:00-11:00 WAKACJE! Trening piłkarski		10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe OR Arturówek	15:00-16:30 Samoobrona kobiet	
	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	11:30 - 12:15 Liga podwórkowa OR Arturówek		
	13:45-14:30 Ogólnorozwojowe	13:45-14:30 Ogólnorozwojowe z przyborami		13:45-14:30 Pilates	13:00 - 13:45 Liga podwórkowa OR Arturówek		
	15:15 - 16:00 Piłki Body Ball	15:15 - 16:00 Trening obwodowy		15:15 - 16:00 Stabilizacja	14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Arturówek		
Środa	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Stawy Jana	8:30 - 9:15 Ogólnorozwojowe		8:30 - 9:15 Poranny rozruch	10:30-12:00 NW Mickiewicza + dzieci		9:00-10:30 Yoga OR "Stawy Jana"
	10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe OR Stawy Jana	10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	14:30-16:00 NW Poniatowskiego + dzieci		
	11:30 - 12:15 Liga Podwórkowa OR Stawy Jana	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	16:30-18:00 NW Piłsudskiego + dzieci		
	13:00 - 13:45 Liga Podwórkowa OR Stawy Jana	13:45-14:30 Piłki pilates		13:45-14:30 Ogólnorozwojowe			
	14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Stawy Jana	15:15 - 16:00 Trening obwodowy		15:15 - 16:00 Stabilizacja			
Czwartek	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe	8:30 - 9:15 Poranny rozruch		8:30-9:15 Ogólnorozwojowe z przyborami	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Stawy Stefan	12:00-15:00 Warsztaty	
	10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe OR Stawy Stefan	17:30-18:50 VING TSUN Kung Fu	
	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	11:30 - 12:15 Liga Podwórkowa OR Stawy Stefan	19:00-20:30 VING TSUN Kung Fu	
	13:45-14:30 Wzm. górne partie ciała	13:45-14:30 Ogólnorozwojowe		13:45-14:30 Piłki Body Ball	13:00 - 13:45 Liga Podwórkowa OR Stawy Stefańskiego		
	15:15 - 16:00 Piłki Body Ball	15:15 - 16:00 Wzmacniające z gumami		15:15 - 16:00 Ogólnousprawniające	14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Stawy Stefańskiego		
Piątek	10:00 - 10:45 Animacje dla dzieci PWR	10:00 - 10:45 Animacje dla dzieci Głowackiego		10:00 - 10:45 Animacje dla dzieci Sobolowa	9:00-10:30 NW Stawy Jana + dzieci	12:30-13:30 WAKACJE! Aikido	10:00-13:00 Znakowanie rowerów - Straż Miejska MOTODROM
	11:30 - 12:15 Animacje dla dzieci PWR	11:30 - 12:15 Animacje dla dzieci Głowackiego		11:30 - 12:15 Animacje dla dzieci Sobolowa	12:00-13:30 NW Piłsudskiego + dzieci	13:45 - 14:45 WAKACJE! Chambara	
	13:00 - 13:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe	13:00 - 13:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe Głowackiego		13:00 - 13:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe	14:30-16:00 NW Mickiewicza + dzieci	17:30-18:50 Samoobrona kobiet	
	14:30 - 15:15 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe	14:30 - 15:15 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe Głowackiego		14:30 - 15:15 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe	14:30 - 15:15 Sobolowa	19:00-20:30 VING TSUN Kung Fu	
	16:00 - 16:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe	16:00 - 16:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe Głowackiego		16:00 - 16:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe			
Sobota							9:00-10:30 Yoga OR "Stawy Jana"