

Kalendarz zajęć 18-24.07.2022

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		8:45 - 9:30 Ogólnorozwojowe	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Młynek	9:00-10:30 NW Stawy Jana + dzieci		
	10:00-11:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		9:45 - 10:30 Ogólnorozwojowe	10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe OR Młynek	12:00-13:30 NW Stawy Stefańskiego + dzieci		
	12:00-13:00 WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe		11:00 - 15:00 MOTODROM lub WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	11:30 - 12:15 Liga Podwórkowa OR Młynek	14:30-16:00 NW Poniatowski + dzieci		
	13:45-14:30 Ogólnorozwojowe			13:00 - 13:45 Liga Podwórkowa OR Młynek			
	15:15 - 16:00 Piłki pilates			14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Młynek			
Wtorek	8:30-9:15 Poranny rozruch			8:30-9:15 Ogólnorozwojowe	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Arturówek		
	10:00-11:00 WAKACJE! Trening piłkarski			10:00-11:00 WAKACJE! Trening piłkarski	10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe OR Arturówek		
	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 z przyborami			13:45-14:30 Ogólnorozwojowe	13:00 - 13:45 Liga podwórkowa OR Arturówek		
	15:15 - 16:00 Trening obwodowy			15:15 - 16:00 Piłki Body Ball	14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Arturówek		
Środa	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Stawy Jana		8:45 - 9:30 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		9:45 - 10:30 Ogólnorozwojowe	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		11:00 - 15:00 MOTODROM lub 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 Ogólnorozwojowe			
	14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Stawy Jana			15:15 - 16:00 Stabilizacja			
Czwartek	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe			8:30 - 9:15 Poranny rozruch	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe OR Stawy Stefańskiego		
	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 Stefańskiego		
	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 Stefańskiego		
	13:45-14:30 Wzm. górne partie ciała			13:45-14:30 Ogólnorozwojowe	13:00 - 13:45 Liga Podwórkowa OR Stawy Stefańskiego		
	15:15 - 16:00 Piłki Body Ball			15:15 - 16:00 Wzmacniające z gumami	14:30 - 15:15 Siłownia zewnętrzna OR Stawy Stefańskiego		
Piątek	9:00-9:45 Poranny rozruch PWR		8:45 - 9:30 Ogólnorozwojowe	9:00-9:45 Poranny rozruch Sobolowa	9:00-10:30 NW Stawy Jana + dzieci		10:00-13:00 Znakowanie rowerów - Straż Miejska MOTODROM
	10:30 - 11:15 Animacje dla dzieci PWR		9:45 - 10:30 Ogólnorozwojowe	10:30 - 11:15 Animacje dla dzieci Sobolowa	12:00-13:30 NW Piłsudskiego + dzieci		
	12:00 - 12:45 Animacje dla dzieci PWR		11:00 - 15:00 MOTODROM lub WAKACJE! Gry i zabawy ruchowe	12:00 - 12:45 Animacje dla dzieci Sobolowa	14:30-16:00 NW Mickiewicza + dzieci		
	13:30 - 14:15 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe PWR			13:30 - 14:15 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe Sobolowa			
	15:00 - 15:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe PWR			15:00 - 15:45 Gim. w wodzie /Ogólnorozwojowe Sobolowa			
Sobota							9:00-10:30 Yoga OR "Stawy Jana"