

Kalendarz zajęć 01-30 kwietnia 2023

Legenda:

	Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5	(K) - sala kondycyjna Małachowskiego
	Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21	(154) - mała sala Hala Skorupki
	Zajęcia odbywają się na Pływalni "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2	(SG) - sala gimnastyczna Hala Skorupki
	Zajęcia odbywają się na terenie obiektów rekreacyjnych i parków	(KU) - kuluar Hala Skorupki
	Nordic Walking	(B) - pływalnia "Wodny Raj"
	Zajęcia odbywają się na Motodromie przy ul. Małachowskiego	(PWRF) - sala fitness na pływalni "Wodny Raj"

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

	Kamil	Marek	Jarek	Piotr	Maciej	Adam M.	Adam W.
Poniedziałek	8:30-9:15 Poranny rozruch (K)	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	12:00-12:45 Stretching (K)	9:30-10:15 Poranny rozruch (154)	9:00-10:30 NW Stawy Jana	13:00-13:45 Gimnastyka korekcyjna	19:30-21:30 VING TSUN Kung Fu (154)
	10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe (K)	10:00 - 10:45 Gim. w wodzie (B)	13:15-14:00 Ogólnorozwojowe (K)	11:45 - 12:30 Ogólnorozwojowe (SG)	12:00-13:30 NW Stawy Stefańskiego	14:30-16:30 Tenis stołowy	
	11:30 - 12:15 Piłki Body Ball (DS)	11:30 - 12:15 Gim. w wodzie (B)	14:30-15:15 Stabilizacja (K)	14:15 - 15:00 Górne partie ciała (154)	14:30-16:00 NW Poniatowski	18:00 - 18:45 kondycja i siła (PWRF)	
	13:30-15:30 Sprawny Przedszkolak	13:00 - 13:45 Ogólnousprawniające (PWRF)	16:00-18:00 Doskonalenie techniki jazdy	15:45 - 16:30 Stabilizacja (154)		19:15 - 20:00 Gim. w wodzie (B)	
		14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRF)					
Wtorek	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe (154)	8:30 - 9:15 Sprawny Przedszkolak		8:30-10:30 Sprawny Przedszkolak	10:15-11:00 Gim. w wodzie (B)	08:30-09:15 Gimnastyka korekcyjna (PWRF)	
	10:00-10:45 Górne partie ciała (154)	10:00-10:45 Sprawny Przedszkolak		11:45-12:30 Płaski brzuch (DS)	11:45-12:30 Gim. w wodzie (B)	10:00-10:45 kondycja i siła (PWRF)	
	11:30 - 12:15 Ogólnorozwojowe (154)	11:45 - 12:30 Piłki Body Ball (SG)		13:15 - 14:00 Ogólnorozwojowe (K)	13:00-13:45 Gim. w wodzie (B)	11:30-12:15 kondycja i siła (PWRF)	
	13:15 - 15:30 Sprawny Przedszkolak	13:00 - 13:45 Piłki pilates (SG)		14:45 - 15:30 Piłki pilates (K)	15:00-15:45 Ogólnousprawniające (PWRF)	13:00-13:45 Gimnastyka korekcyjna (PWRF)	
		14:45 - 15:30 Stabilizacja (154)				14:30-15:15 Gimnastyka korekcyjna (PWRF)	
						16:00-16:45 kondycja i siła (PWRF)	
Środa	8:30-9:15 Poranny rozruch (154)	8:30 - 9:15 Gim. w wodzie (B)	12:00-12:45 Ogólnorozwojowe (K)	8:30-10:45 Sprawny Przedszkolak	10:30-12:00 NW Mickiewicza	09:30-10:30 Kondycja i siła	19:30-21:30, 5 kwietnia 2023 Samoobrona kobiet (154)
	10:30 - 11:15 Ogólnorozwojowe (SG)	10:30-11:15 Gim. w wodzie (B)	13:15-14:00 Piłka gimnastyczna (K)	12:30-15:30 Sprawny Przedszkolak	14:30-16:00 NW Poniatowskiego	12:00-13:00 Gimnastyka korekcyjna	19:30-21:00 VING TSUN Kung Fu (154)
	13:15 - 15:30 Sprawny Przedszkolak	11:30-12:15 Gim. w wodzie (B)	14:30-15:15 Stretching		16:30-18:00 NW Piłsudskiego	14:00-16:00 Tenis stołowy	18:30-19:15 Pływanie dla dorosłych (B)
		13:00-13:45 Ogólnousprawniające (PWRF)	16:00-18:00 Doskonalenie techniki jazdy				19:30-20:15 Pływanie dla dorosłych (B)
		14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRF)					
Czwartek	9:30-12:00 Sprawny Przedszkolak	8:30 - 9:15 Sprawny Przedszkolak		8:30-9:15 Ogóln. z przyborami (154)	9:00-9:45 Gim. w wodzie (B)	15:00-15:45 Gimnastyka korekcyjna (PWRF)	19:30-21:30 VING TSUN Kung Fu dla zaawans. (154)
	13:00-13:45 Piłki pilates (K)	10:00-10:45 Sprawny Przedszkolak		10:00 - 10:45 Trening obwodowy (154)	10:30-11:15 Gim. w wodzie (B)	16:15-17:00 Gimnastyka korekcyjna (PWRF)	
	14:30 - 15:15 Ogólnorozwojowe (K)	11:45 - 12:30 Piłki Body Ball (SG)		12:00 - 15:30 Sprawny Przedszkolak	11:45-12:30 Gim. w wodzie (B)	17:45-18:30 kondycja i siła (PWRF)	
	15:45 - 16:30 Ogólnorozwojowe (DS)	13:00 - 13:45 Piłki pilates (SG)			13:00-13:45 Gim. w wodzie (B)	19:15-20:00 Gim. w wodzie (B)	
		14:45 - 15:30 Stabilizacja (100)					
Piątek	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe (DS)	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	12:00-12:45 Ogólnorozwojowe (K)	8:30-9:15 Poranny rozruch (K)	9:00-10:30 NW Stawy Jana	15:00-17:00 Tenis stołowy	
	10:00 - 11:00 Sprawny Przedszkolak	10:00 - 10:45 Gim. w wodzie (B)	13:15-14:00 Ogóln. z przyborami (K)	10:00 - 11:00 Sprawny Przedszkolak	12:00-13:30 NW Piłsudskiego	18:30-19:15 Gim. w wodzie (B)	
	12:00-13:00 Sprawny Przedszkolak	11:30 - 12:15 Gim. w wodzie (B)	14:30-15:15 Relaksacyjne (K)	12:00-13:00 Sprawny Przedszkolak	14:30-16:00 NW Mickiewicza	19:30-20:15 Gim. w wodzie (B)	19:00-19:45 Pływanie dla dorosłych (B)
	13:30-15:30 Sprawny Przedszkolak	13:00 - 13:45 Ogólnousprawniające (PWRF)	16:00-18:00 Doskonalenie techniki jazdy	13:30-15:30 Sprawny Przedszkolak			19:45-20:30 Pływanie dla dorosłych (B)
		14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRF)					20:30-21:15 Pływanie dla dorosłych (B)
Sobota						01 i 29 kwietnia 2023 r Warsztaty tenis stołowy	
						09.00-10.30	
						11.30-13.00 14.00-15.30	