

	HALA SPORTOWA ul.MAŁACHOWSKIEGO		
	SALA GIMNASTYCZNA	SALA KONDYCYJNA	MOTODROM
PONIEDZIAŁEK			
		08.30-09.15 poranny rozruch	
		10.30-11.15 ogólnorozwojowe	
	12.00-13.30 zajęcia rewalidacyjne o charakterze ruchowym	12.00-12.45 stabilizacja	
		13.30-14.15 wzmacniające	
		14.30-15.15 ogólnorozwojowe	
WTOREK			
		08.30-09.15 poranny rozruch	
		10.30-11.15 ogólnorozwojowe	
		12.00-12.45 stabilizacja	
		13.30-14.15 wzmacniające	
	14.30-16.00 go football zajęcia integracyjne	14.30-15.15 ogólnorozwojowe	
ŚRODA			
		08.30-09.15 poranny rozruch	
		10.30-11.15 ogólnorozwojowe	
		12.00-12.45 stabilizacja	12.30-14.30 doskonalenie techniki jazdy
		13.30-14.15 wzmacniające	
		14.30-15.15 ogólnorozwojowe	
CZWARTEK			
		08.30-09.15 poranny rozruch	
		10.30-11.15 ogólnorozwojowe	
		12.00-12.45 stabilizacja	
		13.30-14.15 wzmacniające	
		14.30-15.15 ogólnorozwojowe	
PIĄTEK			
		08.30-09.15 poranny rozruch	
		10.30-11.15 ogólnorozwojowe	
		12.00-12.45 stabilizacja	
		13.30-14.15 piłki body ball	
		14.45-15.30 wzmacniające	