

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY "SADYBA"

PLAN ZAJĘĆ na rok szkolny 2016/2017

ważny od 1 września 2016 r.

godzina	dzień tygodnia											
	poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek		sobota	
06:15												
06:30												
06:45	6:15-	JUDO	6:15-	JUDO	6:15-	JUDO	6:15-	JUDO				
07:00	7:15	TRENING TECHNICZNY	7:15	TRENING TECHNICZNY	7:15	TRENING TECHNICZNY	7:15	TRENING TECHNICZNY				
07:15	trener J.Dziewicki 4. DAN		trener J.Dziewicki 4. DAN		trener J.Dziewicki 4. DAN		trener J.Dziewicki 4. DAN					
07:30												
07:45												
08:00												
08:15												
08:30												
08:45												
09:00			8:45-		JOGA		8:45-		JOGA		9:00-	
09:15			10:00		instr Monika Dymus		10:00		instr Monika Dymus		10:00	
09:30											FUNNY JUDO i JUDO	
09:45											Dojo lub teren. Ustala trener.	
10:00											instr P. Hajduk. 1. DAN	
10:15												
10:30												
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30	15:15-	JUDO dla DZIECI 6-8 lat	15:15-	SPRAWNY MALUCH 5-6 lat	15:15-	JUDO dla DZIECI 6-8 lat	15:15-	SPRAWNY MALUCH 5-6 lat	15:15-	JUDO dla DZIECI 6-8 lat	BLOK URODZINOWY I	
15:45	16:00	tr J.Dziewicki 4. DAN	15:45	instr P. Hajduk. 1. DAN	16:00	tr J.Dziewicki 4. DAN	15:45	instr P. Hajduk. 1. DAN	16:00	tr J.Dziewicki 4. DAN		
16:00	16:15	instr P. Hajduk 1. DAN	16:15	instr P. Hajduk 1. DAN	16:15	instr P. Hajduk 1. DAN	16:15	instr P. Hajduk 1. DAN	16:15	instr P. Hajduk 1. DAN	BLOK URODZINOWY II	
16:15	16:30	JUDO gr. SPORTOWA 8-13 lat	16:15	SPRAWNY MALUCH 3-4 lata	16:30	JUDO gr SPORTOWA 8-13 lat	16:15	SPRAWNY MALUCH 3-4 lata	16:30	JUDO gr SPORTOWA 8-13 lat		
16:30	16:45	pocz. i średniozaaw.	16:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	16:45	pocz. i średniozaaw.	16:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	16:45	pocz. i średniozaaw.	BLOK URODZINOWY	
16:45	17:00	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN	16:15	AIKIDO gr. DZIECI i MŁODZIEŻ	17:00	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN	16:15	AIKIDO gr. DZIECI i MŁODZIEŻ	17:00	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN		
17:00	17:15	instr P. Hajduk. 1. DAN	16:15	średniozaaw. i zaawans.	17:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	16:15	średniozaaw. i zaawans.	17:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	BLOK URODZINOWY	
17:15	17:30	SPRAWNY MALUCH 3-5 lat	16:15	9-13 lat	17:30	SPRAWNY MALUCH 3-5 lat	16:15	9-13 lat	17:30	SPRAWNY MALUCH 3-5 lat		
17:30	17:45	tr J.Dziewicki 4. DAN	16:15	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	17:30	tr J.Dziewicki 4. DAN	16:15	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	17:30	tr J.Dziewicki 4. DAN	BLOK URODZINOWY	
17:45	18:00	JUDO dla DZIECI 5-7 lat	17:15-	AIKIDO gr. DZIECI	18:00	JUDO dla DZIECI 5-7 lat	17:15-	AIKIDO gr. DZIECI	18:00	JUDO dla DZIECI 5-7 lat		
18:00	18:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	17:15-	6-8 lat	18:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	17:15-	6-8 lat	18:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	BLOK URODZINOWY	
18:15	18:30	instr P. Hajduk. 1. DAN	17:15-	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	18:15	instr P. Hajduk. 1. DAN	17:15-	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	18:15	instr P. Hajduk. 1. DAN		
18:30	18:45	FUNNY JUDO 7-9 lat	18:00-	AIKIDO gr. DZIECI	18:45	FUNNY JUDO 7-9 lat	18:00-	AIKIDO gr. DZIECI	18:45	FUNNY JUDO 7-9 lat	BLOK URODZINOWY	
18:45	19:00	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN	18:00-	8-10 lat	19:00	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN	18:00-	8-10 lat	19:00	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN		
19:00	19:15	tr J.Dziewicki 4. DAN	18:00-	początkująca i średniozaawns.	19:00	tr J.Dziewicki 4. DAN	18:00-	początkująca i średniozaawns.	19:00	tr J.Dziewicki 4. DAN	BLOK URODZINOWY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH / IMPREZY KLUBOWE	
19:15	19:30	GIMNASTYKA	18:00-	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	19:15	GIMNASTYKA	18:00-	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	19:15	GIMNASTYKA		
19:30	19:45	I	19:00-	JUDO grupa SPORTOWA	19:30	I	19:00-	JUDO grupa SPORTOWA	19:30	I	BLOK URODZINOWY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH / IMPREZY KLUBOWE	
19:45	20:00	AKROBACYKA	19:00-	zaawansow. 9-14 lat	20:00	AKROBACYKA	19:00-	zaawansow. 9-14 lat	20:00	AKROBACYKA		
20:00	20:15	Instr. Jacek CZUBONI	19:00-	tr J.Dziewicki 4. DAN	20:00	Instr. Jacek CZUBONI	19:00-	tr J.Dziewicki 4. DAN	20:00	Instr. Jacek CZUBONI	BLOK URODZINOWY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH / IMPREZY KLUBOWE	
20:15	20:30	JUDO SPORTOWE	19:00-	instr P. Hajduk. 1. DAN	20:15	JUDO SPORTOWE	19:00-	instr P. Hajduk. 1. DAN	20:15	JUDO SPORTOWE		
20:30	20:45	Z ELEMENTAMI SAMOBRONY	20:00-	AIKIDO	20:30	Z ELEMENTAMI SAMOBRONY	20:00-	AIKIDO	20:30	Z ELEMENTAMI SAMOBRONY	BLOK URODZINOWY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH / IMPREZY KLUBOWE	
20:45	21:00	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	20:00-	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	21:00	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	20:00-	MŁODZIEŻ I DOROŚLI	21:00	Zajęcia sportowo-rekreacyjne		
21:00	21:15	dla młodzieży i dorosłych	20:00-	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	21:00	dla młodzieży i dorosłych	20:00-	instr. D. Tomaszewski 1. DAN	21:00	dla młodzieży i dorosłych	BLOK URODZINOWY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH / IMPREZY KLUBOWE	
21:15	21:30	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN	20:00-		21:15	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN	20:00-		21:15	tr M. Rzepkiewicz 7. DAN		
21:30		tr J.Dziewicki 4. DAN	20:00-		21:30	tr J.Dziewicki 4. DAN	20:00-		21:30	tr J.Dziewicki 4. DAN		