

# UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY "SADYBA"

PLAN ZAJĘĆ na rok szkolny 2018/19 sem ZIMOWY

DZIEŃ TYGODNIA											
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA	
<b>BLOK PRZEDPOŁUDNIOWY</b>											
		8:00-9:00	<b>RELAKSACJA</b> instr Anna Mazur			8:00-9:00	<b>RELAKSACJA</b> instr Anna Mazur				
9:00-10:15	<b>JOGA DOROŚLI I SENIORZY</b> instr Monika Dymus	9:15-10:15	<b>GIMNASTYKA PORANNA RÓWNIEŻ DLA SENIORÓW</b> tr Jacek Dziewicki	9:00-10:15	<b>JOGA DOROŚLI I SENIORZY</b> instr Monika Dymus	9:15-10:15	<b>GIMNASTYKA PORANNA RÓWNIEŻ DLA SENIORÓW</b> tr Jacek Dziewicki	9:00-10:00	<b>RELAKSACJA</b> instr. Anna Mazur	9:00-10:30	<b>JUDO od 7 lat (JUDOĞI)</b> możliwość treningu dzieci i rodziców tr Jacek Dziewicki 4 DAN
		11:00-12:00	<b>RELAKSACJA</b> instr Anna Mazur			11:00-12:00	<b>RELAKSACJA</b> instr Anna Mazur				
<b>BLOK POPOŁUDNIOWY</b>											
15:30-16:15	<b>FUNNY JUDO GR. POCZ. 6-9 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	15:45-16:45	<b>JUDO + FORMY KATA OD 10 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	15:30-16:15	<b>FUNNY JUDO GR. POCZ. 6-9 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	15:45-16:45	<b>JUDO + FORMY KATA OD 10 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	15:30-16:15	<b>FUNNY JUDO GR. POCZ. 6-9 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	<b>BLOKI URODZINOWE</b>	<b>BLOK I OD GODZ. 12. DO GODZ. 14.</b>
16:15-17:15	<b>JUDO DLA DZIEWCZĄT OD 7 LAT (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	16:45-17:15	<b>SPRAWNY MALUCH 3-4 lat</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	16:15-17:15	<b>JUDO DLA DZIEWCZĄT OD 7 LAT (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	16:45-17:15	<b>SPRAWNY MALUCH 3-4 lat</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	16:15-17:15	<b>JUDO DLA DZIEWCZĄT OD 7 LAT (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN		
17:15-18:15	<b>FUNNY JUDO GR. ŚRED-ZAAW. 7-9 lat (JUDOĞI)</b> tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	17:15-17:45	<b>SPRAWNY MALUCH 5-6 lat</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	17:15-18:15	<b>FUNNY JUDO GR. ŚRED-ZAAW. 7-9 lat (JUDOĞI)</b> tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	17:15-17:45	<b>SPRAWNY MALUCH 5-6 lat</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	17:15-18:15	<b>FUNNY JUDO GR. ŚRED-ZAAW. 7-9 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN		
18:15-19:15	<b>JUDO GR. ZAAWANSOWANA 10-14 lat (JUDOĞI)</b> tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	17:45-18:30	<b>SPRAWNY UCZEŃ 7-9 lat zajęcia ogólnorozwojowe</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-19:15	<b>JUDO GR. ZAAWANSOWANA 10-14 lat (JUDOĞI)</b> tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	17:45-18:30	<b>SPRAWNY UCZEŃ 7-9 lat zajęcia ogólnorozwojowe</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-19:15	<b>JUDO GR. ZAAWANSOWANA 10-14 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN		
19:15-20:15	<b>GIMNASTYKA I AKROBATYKA OD 7 lat</b> tr Jacek Czuboni	18:30-19:30	<b>AIKIDO 8-12 lat</b> instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	19:15-20:15	<b>GIMNASTYKA I AKROBATYKA OD 7 lat</b> tr Jacek Czuboni	18:30-19:30	<b>AIKIDO 8-12 lat</b> instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	19:15-20:15	<b>GIMNASTYKA I AKROBATYKA OD 7 lat</b> tr Jacek Czuboni		
20:15-21:45	<b>JUDO MŁODZ. I DOROŚLI OD 14 lat (JUDOĞI)</b> tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	19:30-20:30	<b>AIKIDO OD 13 lat</b> instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	20:15-21:45	<b>JUDO MŁODZ. I DOROŚLI OD 14 lat (JUDOĞI)</b> tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	19:30-20:30	<b>AIKIDO OD 13 lat</b> instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	20:15-21:45	<b>JUDO + FORMY KATA MŁODZ. I DOROŚLI OD 14 lat (JUDOĞI)</b> tr Jacek Dziewicki 4 DAN		
		20:30-21:45	<b>JOGA I RELAKSACJA</b> instr Anna Mazur			20:30-21:45	<b>JOGA I RELAKSACJA</b> instr Anna Mazur			<b>IMPREZY KLUBOWE</b>	<b>OD GODZ. 19.</b>