

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY "SADYBA"

PLAN ZAJĘĆ na rok szkolny 2018/19 sem ZIMOWY

DZIEŃ TYGODNIA											
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA	
BLOK PRZEDPOŁUDNIOWY											
		8:00-9:00	RELAKSACJA instr Anna Mazur			8:00-9:00	RELAKSACJA instr Anna Mazur				
9:00-10:15	JOGA DOROŚLI I SENIORZY instr Monika Dymus	9:15-10:15	GIMNASTYKA PORANNA RÓWNIEŻ DLA SENIORÓW tr Jacek Dziewicki	9:00-10:15	JOGA DOROŚLI I SENIORZY instr Monika Dymus	9:15-10:15	GIMNASTYKA PORANNA RÓWNIEŻ DLA SENIORÓW tr Jacek Dziewicki	9:00-10:00	RELAKSACJA instr. Anna Mazur	9:00-10:30	JUDO od 7 lat (JUDOGLI) możliwość treningu dzieci i rodziców tr Jacek Dziewicki 4 DAN
		11:00-12:00	RELAKSACJA instr Anna Mazur			11:00-12:00	RELAKSACJA instr Anna Mazur				
BLOK POPOŁUDNIOWY											
16:15-17:15	JUDO DLA DZIEWCZĄT OD 7 LAT (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	15:45-16:45	JUDO + FORMY KATA OD 10 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	16:15-17:15	JUDO DLA DZIEWCZĄT OD 7 LAT (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	15:45-16:45	JUDO + FORMY KATA OD 10 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	16:15-17:15	JUDO DLA DZIEWCZĄT OD 7 LAT (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	BLOKI URODZINOWE	BLOK I OD GODZ. 12. DO GODZ. 14.
17:15-18:15	FUNNY JUDO GR. ŚRED-ZAAW. 7-9 lat (JUDOGLI) tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	16:45-17:15	SPRAWNY MALUCH 3-4 lat tr Jacek Dziewicki 4 DAN	17:15-18:15	FUNNY JUDO GR. ŚRED-ZAAW. 7-9 lat (JUDOGLI) tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	16:45-17:15	SPRAWNY MALUCH 3-4 lat tr Jacek Dziewicki 4 DAN	17:15-18:15	FUNNY JUDO GR. ŚRED-ZAAW. 7-9 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN		
18:15-19:15	JUDO GR. ZAAWANSOWANA 10-14 lat (JUDOGLI) tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	17:15-17:45	SPRAWNY MALUCH 5-6 lat tr Jacek Dziewicki 4 DAN	17:45-18:30	FUNNY JUDO GR. POCZ. 6-8 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	17:15-17:45	SPRAWNY MALUCH 5-6 lat tr Jacek Dziewicki 4 DAN	17:45-18:30	FUNNY JUDO GR. POCZ. 6-8 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN		
19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA sugerowane 7-12 lat tr Jacek Czuboni	18:30-19:30	AIKIDO 8-12 lat instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	18:15-19:15	JUDO GR. ZAAWANSOWANA 10-14 lat (JUDOGLI) tr Marek Rzepkiewicz 7 DAN	18:30-19:30	AIKIDO 8-12 lat instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	18:15-19:15	JUDO GR. ZAAWANSOWANA 10-14 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN		
20:15-21:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA pow. 12 lat tr Jacek Czuboni	19:30-20:30	AIKIDO OD 13 lat instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	20:15-21:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA pow. 12 lat tr Jacek Czuboni	19:30-20:30	AIKIDO OD 13 lat instr D. Tomaszewski 2 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA gr. trenera J. Czuboniego zaj. prowadzi tr J. Dziewicki		
		20:30-22:00	JUDO MŁODZ. I DOROŚLI pow. 14 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	20:30-22:00	JUDO MŁODZ. I DOROŚLI pow. 14 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN	20:15-21:45	JUDO MŁODZ. I DOROŚLI OD 14 lat (JUDOGLI) tr Jacek Dziewicki 4 DAN				IMPREZY KLUBOWE