

# UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY "SADYBA"

## PLAN ZAJĘĆ semestr letni 2021

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA
15:45-16:00	WPROWADZENIE			15:45-16:00	WPROWADZENIE			15:45-16:00	WPROWADZENIE	10:30-12:00	JUDO GRUPA SPORTOWA STARSZA I ŚREDNIA GRUPA DZIEWCZĄT (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	PRZYGOTOWANIE DO URODZIN 1 10.30-11.00
16:00-17:15	JUDO GRUPA SPORTOWA techniki tashi waza - randori 12-16 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	16:00-17:00	JUDO DLA DZIEWCZĄT GR. REKREACYJNO-SPORTOWA (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	16:00-17:15	JUDO GRUPA SPORTOWA techniki tashi waza - randori 12-16 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	16:00-17:00	JUDO DLA DZIEWCZĄT GR. REKREACYJNO-SPORTOWA (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	16:00-17:15	JUDO GRUPA SPORTOWA techniki tashi waza - randori 12-16 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	12:00-13:00	GIMNASTYKA I AKROBASYKA DZIECI I RODZICE tr gimn. Jacek Czuboni	BLOK URODZINOWY 1 GODZ. 11.00 - 13.00
17:15-18:15	JUDO DLA NAJMŁODSZYCH (5) 6-8 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	17:00-17:30	SPRAWNY MALUCH 3-4 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	17:15-18:15	JUDO DLA NAJMŁODSZYCH (5) 6-8 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	17:00-17:30	SPRAWNY MALUCH 3-4 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	17:15-18:15	JUDO DLA NAJMŁODSZYCH (5) 6-8 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	13:00-14:00	GIMNASTYKA I AKROBASYKA DZIECI STARSZE I RODZICE tr gimn. Jacek Czuboni	
18:15-19:15	JUDO GRUPA SPORTOWA 8-12 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-18:45	SPRAWNY MALUCH 4-5 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-19:15	JUDO GRUPA SPORTOWA 8-12 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-18:45	SPRAWNY MALUCH 4-5 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-19:15	JUDO GRUPA SPORTOWA 8-12 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN			PRZYGOTOWANIE DO URODZIN 2 14.30-15.00
19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBASYKA 8-13 lat tr gimn. Jacek Czuboni	18:45-19:45	AIKIDO instr. J. Czarkowski 3 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBASYKA 8-13 lat tr gimn. Jacek Czuboni	18:45-19:45	AIKIDO instr. J. Czarkowski 3 DAN tr wizytator R. Hoffmann 6 DAN	19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBASYKA GRUPA ŁĄCZONA tr Jacek Dziewicki			BLOK URODZINOWY 2 GODZ. 15.00-17.00
20:15-21:15	GIMNASTYKA I AKROBASYKA od 13 roku życia młodzież i dorośli tr gimn. Jacek Czuboni	19:45-21:15	JUDO, FORMY KATA I SAMOOBRONA MŁODZIEŻ I DOROŚLI (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	20:15-21:15	GIMNASTYKA I AKROBASYKA dzieci pow. 13 lat młodzież i dorośli tr gimn. Jacek Czuboni	19:45-21:15	JUDO, FORMY KATA I SAMOOBRONA MŁODZIEŻ I DOROŚLI (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	20:15-21:15	GIMNASTYKA I CROSSFIT młodzież i dorośli tr Jacek Dziewicki	17:00-20:00	IMPREZY KLUBOWE	