

# UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY "SADYBA"

## PLAN ZAJĘĆ ROK SZKOLNY 2021/2022

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA
9:30-10:30 <i>nowość</i>	ZATRZYMAJ CZAS zajęcia usprawniające seniorzy tr Roman Kwaterski	9:30-10:30 <i>nowość</i>	ZDROWI, SPRAWNI, BEZPIECZNI dorośli i seniorzy tr Roman Kwaterski	9:30-10:30 <i>nowość</i>	ZATRZYMAJ CZAS zajęcia usprawniające seniorzy tr Roman Kwaterski	9:30-10:30 <i>nowość</i>	ZDROWI, SPRAWNI, BEZPIECZNI dorośli i seniorzy tr Roman Kwaterski					
15:45-16:00	WSTĘP DO ZAJĘĆ (TEORIA)			15:45-16:00	WSTĘP DO ZAJĘĆ (TEORIA)			15:45-16:00	WSTĘP DO ZAJĘĆ (TEORIA)			
16:00-17:15	JUDO GRUPA SPORTOWA STARSZA 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 STARSZA techniki ne 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 STARSZA techniki tashi i ne waza - randori 12-16 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN			
17:15-18:15	JUDO GRUPA SPORTOWA MŁODSZA 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 GRUPA SPORTOWA MŁODSZA 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 GRUPA SPORTOWA MŁODSZA 6-8 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN			
18:15-19:15	JUDO GRUPA SPORTOWA ŚREDNIA 8-12 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	17:30-18:00	SPRAWNY MALUCH 4-5 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-19:15	JUDO GRUPA SPORTOWA ŚREDNIA 8-12 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	17:30-18:00	SPRAWNY MALUCH 4-5 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	18:15-19:15	JUDO GRUPA SPORTOWA ŚREDNIA 8-12 lat (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN			
19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA 7-13 lat tr gimn. Jacek Czuboni	18:00-18:45	SPRAWNY PRZEDSZKOLAK 5-7 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA 7-13 lat tr gimn. Jacek Czuboni	18:00-18:45	SPRAWNY PRZEDSZKOLAK 5-7 lat tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	19:15-20:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA 7-13 lat tr gimn. Jacek Czuboni	17:00-20:00	IMPREZY KLUBOWE	
20:15-21:15	GIMNASTYKA I CROSSFIT od 13 roku życia młodzież i dorośli tr gimn. Jacek Czuboni	18:45-20:15	JUDO GRUPA REKREACYJNO-SPORTOWA GRUPA STARSZA, MŁODZIEŻ I DOROŚLI (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	20:15-21:15	GIMNASTYKA I AKROBATYKA dzieci pow. 13 lat młodzież i dorośli tr gimn. Jacek Czuboni	18:45-20:15	JUDO SAMOOBRONA FORMY KATA MŁODZIEŻ I DOROŚLI (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	20:15-21:15	GIMNASTYKA I CROSSFIT dorośli tr Jacek Dziewicki			
		20:15-21:15	GIMNASTYKA I CROSSFIT dorośli tr Jacek Dziewicki			20:15-21:15 <i>nowość</i>	ZDROWI, SPRAWNI, BEZPIECZNI dorośli tr Roman Kwaterski					
										10:00-12:00	JUDO GRUPA SPORTOWA STARSZA I ŚREDNIA GRUPA DZIEWCZĄT (JUDOGI) tr judo Jacek Dziewicki 4 DAN	PRZYGOTOWANIE DO URODZIN 1 10.30-11.00
										12:00-13:00	GIMNASTYKA I AKROBATYKA DZIECI I RODZICE tr gimn. Jacek Czuboni	BLOK URODZINOWY 1 GODZ. 11.00 - 13.00
										13:00-14:00	GIMNASTYKA I AKROBATYKA DZIECI STARSZE I RODZICE tr gimn. Jacek Czuboni	SPRZĄTANIE PO URODZINACH 1 13.00-13.30  PRZYGOTOWANIE DO URODZIN 2 14.30-15.00
												BLOK URODZINOWY 2 GODZ. 15.00-17.00
												SPRZĄTANIE PO URODZINACH 2 17.00-17.30