

Dofinansowano ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.

Orlik Sierakowice ul. Kubusia Puchatka 7

ZAJĘCIA PROWADZONE W OKRESIE

od 01.05.2024 do 30.11.2024

| | Dzieci i młodzież szkolna | Osoby dorosłe | Dzieci i młodzież szkolna |
|----------------------------------|--|---|--|
| Trener prowadzący zajęcia | Marian Wnuk - Lipiński | | Kacepr Zengerski |
| dzień tygodnia | x | x | x |
| poniedziałek | nie ma zajęć | nie ma zajęć | 16:00-17:15 Zabawy zwinnościowe (drabinka koordynacyjna, slalom, tor przeszkód) 17:15-18:30 Zabawa zespołowa „Piłka w powietrzu” (gra na zdobywanie bramek, wykonując podania każdą częścią ciała tylko nie rękoma, piłka cały czas w powietrzu) 18:30 - 19:30 Gra 3x3 w koszykówkę |
| wtorek | nie ma zajęć | 18:00- 20:30 osoby dorosłe TEREN- Nordic Walking | 16:00-18:00 dzieci Szkoła Podstawowa piłka nożna |
| środa | 18:00- 19:15 Koszykówka | nie ma zajęć | 16:00-18:00 |

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| | 19:15-20:30 dzieci Szkoła Podstawowa Freesby | | dzieci Szkoła Podstawowa piłka nożna |
| czwartek | 16:00-17:15 Koszykówka 17:15-18:30 dzieci Szkoła Podstawowa Moolky | nie ma zajęć | 18:30-19:30 siatkonoga 19:30 -20:30 doskonalenie podstaw piłki nożnej (przyjęcie i podanie piłki) |
| piątek | nie ma zajęć | 15:30- 17:00 dzieci Szkoła Podstawowa zabawy zwinnościowe 17:00-18:30 dorośli tabata 18:30-20:30 dorośli piłka nożna dorośli | nie ma zajęć |
| sobota | nie ma zajęć | nie ma zajęć | 11:00-12:30 dzieci Szkoła Podstawowa gry i zabawy liga Molky |
| niedziela | nie ma zajęć | nie ma zajęć | 11:00-12:30 dzieci Szkoła Podstawowa gry i zabawy liga Molky |