

Kalendarz zajęć - CZERWIEC 2022

Legenda:

	Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5
	Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21
	Zajęcia odbywają się na Pływalni "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2
	Zajęcia odbywają się na terenie obiektów rekreacyjnych i parków
NW	Nordic Walking
	Zajęcia w każdy drugi piątek miesiąca

Szczegółowe informacje na temat zajęć oraz zapisy pod numerem telefonu 536 777 610 (w godzinach 9-16).

W dniach 06.06 i 13.06 zajęcia Piotra są odwołane.

W dniu 10.06 zajęcia Jarka są odwołane.

W dniu 17.06 zajęcia Kamila, Piotra, Marka są odwołane.

Od dnia 20 do 30.06 zajęcia Kamila odwołane (urlop).

	Kamil	Marek	Jarek	Piotr	Maciej	Adam
Poniedziałek	8:30 - 12:30 Sprawny Przedszkolak	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	12:00-12:45 Stretching (K)	9:30-10:15 Poranny rozruch (S)	9:00-10:30 NW Stawy Jana	18:30-19:50 Samoobrona kobiet (154)
	13:30 - 15:30 Sprawny Przedszkolak	10:00 - 10:45 Gim. w wodzie (B)	13:15-14:00 Ogólnorozwojowe (K)	11:00 - 11:45 Ogólnorozwojowe (S)	12:00-13:30 NW Stawy Stefańskiego	20:00-21:30 VING TSUN Kung Fu (154)
		11:30 - 12:15 Gim. w wodzie (B)	14:30-15:15 Stabilizacja (K)	12:30 - 13:15 Pilates (S)	14:30-16:00 NW Poniatowski	
		13:00 - 13:45 Ogólnousprawniające (PWRP)	17:00-18:30 NW 3-go Maja	14:15 - 15:00 Wzm. górne partie ciała (S)		
		14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRP)		15:45 - 16:30 Stabilizacja (S)		
Wtorek	8:30-9:15 Ogólnoroz. z przyborami (S)	8:30 - 11:30 Sprawny Przedszkolak		8:30-9:15 Poranny rozruch (K)	10:30-11:15 Gim. w wodzie (B)	15:00-16:30 Samoobrona kobiet (154)
	10:00 - 10:45 Trening obwodowy (S)	11:30-14:30 Sprawny Przedszkolak		10:00-10:45 Ogólnorozwojowe (K)	11:45-12:30 Gim. w wodzie (B)	
	11:30 - 12:15 Piłki Body Ball (SG)	14:45-15:30 Ogólnorozwojowe (S)		11:30 - 14:30 Sprawny Przedszkolak	13:00-13:45 Gim. w wodzie (B)	
	13:00 - 13:45 Piłki pilates (SG)			14:45 - 15:30 Piłki pilates (K)	15:00-15:45 Ogólnousprawniające (PWRP)	
	14:45 - 15:30 Stabilizacja (SG)					
Środa	8:30-9:15 Poranny rozruch (154)	10:30-11:15 Gim. w wodzie (B)	8:30-9:15 Ogólnorozwojowe (K)	8:30-9:15 Poranny rozruch (S)	10:30-12:00 NW Mickiewicza	
	10:00 - 10:45 Trening obwodowy (154)	11:45-12:30 Gim. w wodzie (B)	10:00-10:45 Piłka gimnastyczna (K)	10:00 - 10:45 Ogólnorozwojowe (S)	14:30-16:00 NW Poniatowskiego	
	11:30 - 12:15 Piłki Body Ball (154)	13:00 - 15:00 Sprawny Przedszkolak	11:15-12:45 NW 3-go Maja	11:30 - 12:15 Pilates (S)	16:30-18:00 NW Piłsudskiego	
	13:00 - 13:45 Wzm. górne partie ciała (154)	15:00 - 17:00 Sprawny Przedszkolak		13:00 - 13:45 Wzmacniające z gumami (S)		
	14:45 - 15:30 Stabilizacja (154)	17:00-17:45 Ogólnousprawniające (PWRP)		14:45 - 15:30 Płaski brzuch (S)		
Czwartek	9:45-10:30 Sprawny Przedszkolak	8:30 - 9:15 Poranny rozruch (S)		8:30-9:15 Poranny rozruch (DS)	9:00-9:45 Gim. w wodzie (B)	18:30-19:50 VING TSUN Kung Fu (154)
	11:00-11:45 Sprawny Przedszkolak	10:00-10:45 Piłki pilates (S)		9:45-10:30 Sprawny Przedszkolak	10:30-11:15 Gim. w wodzie (B)	20:00-21:30 VING TSUN Kung Fu (154)
	12:30 - 13:15 Piłki pilates (K)	11:30-14:30 Sprawny Przedszkolak		11:00-11:45 Sprawny Przedszkolak	11:45-12:30 Gim. w wodzie (B)	
	14:15 - 15:00 Ogólnorozwojowe (K)	14:45-15:30 Ogólnorozwojowe (S)		12:30 - 13:15 Piłki Body Ball (DS)	13:00-13:45 Gim. w wodzie (B)	
	15:45 - 16:30 Wzmacniające z gumami (K)			14:15 - 15:00 Wzmacniające z gumami (DS)		
Piątek	8:30-9:15 Poranny rozruch (S)	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	12:00-12:45 Ogólnorozwojowe (K)	8:30 - 11:30 Sprawny Przedszkolak	9:00-10:30 NW Stawy Jana	18:30-19:50 Samoobrona kobiet (154)
	10:00-10:45 Trening obwodowy (S)	10:00 - 10:45 Gim. w wodzie (B)	13:15-14:00 Ogólnoroz. z przyborami (K)	12:00 - 15:30 Sprawny Przedszkolak	12:00-13:30 NW Piłsudskiego	20:00-21:30 VING TSUN Kung Fu (154)
	11:30 - 13:30 Sprawny Przedszkolak	11:30 - 12:15 Gim. w wodzie (B)	14:30-15:15 Relaksacyjne (K)		14:30-16:00 NW Mickiewicza	
	13:30 - 15:30 Sprawny Przedszkolak	13:00 - 13:45 Ogólnousprawniające (PWRP)	17:00-18:30 NW 3-go Maja			16:45-17:30 Sztuki walki w wodzie (B)
		14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRP)				20:00-21:30 Samoobrona (PWRP)