



OSiR
ŻABIA WOLA

GRAFIK ZAJĘĆ SPORTOWYCH

BOISKO ORLIK, UL. MAZOWIECKA 1, 96-321 JÓZEFINA

od 22 lipca do 4 sierpnia 2024 r.

Dzień tygodnia	Grupa wiekowa	Godziny zajęć	Rodzaj zajęć
poniedziałek	uczniowie szkół podstawowych	16.00-17.00	zajęcia ogólnorozwojowe
		17.00-19.00	piłka nożna
wtorek	młodzież i dorośli	16.00-17.00	ćwiczenia wzmacniające
		17.00-19.00	piłka nożna
środa	uczniowie szkół podstawowych	16.00-17.00	zajęcia ogólnorozwojowe
		17.00-19.00	piłka nożna
czwartek	młodzież i dorośli	16.00-17.00	ćwiczenia wzmacniające
		17.00-19.00	piłka nożna
piątek	uczniowie szkół podstawowych	16.00-17.00	zajęcia ogólnorozwojowe
		17.00-19.00	piłka nożna
sobota	uczniowie szkół podstawowych	10.00-11.00	zajęcia ogólnorozwojowe
		11.00-13.00	piłka nożna
		13.00-14.00	zajęcia ogólnorozwojowe
		14.00-16.00	piłka nożna
		16.00-18.00	gry i zabawy
niedziela	młodzież i dorośli	10.00-11.00	ćwiczenia wzmacniające
		11.00-13.00	piłka nożna
		13.00-14.00	rodzinne gry i zabawy
		14.00-16.00	piłka nożna
		16.00-17.00	ćwiczenia wzmacniające
		17.00-18.00	rodzinne gry i zabawy

Zajęcia ogólnorozwojowe i wzmacniające będą zawierały elementy treningów plyometrycznych i kalistenicznych. Trener prowadzący zajęcia: Jakub Luzak

WSTĘP WOLNY



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