

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

Orlik w Sierakowicach ul. Kubusia Puchatka 7

od 01.05.2024 do 30.11.2024

trener	Marian Wnuk-Lipiński	Kacper Zengerski
poniedziałek 16:00-17:15		zabawy zwinnościowe (drabinka koordynacyjna, slalom, tor przeszkód)- zajęcia dla dzieci i młodzieży
17:15-18:30		zabawa zespołowa „Piłka w powietrzu” (piłka cały czas w powietrzu) - zajęcia dla dzieci i młodzieży
18:30 - 19:30		gra 3x3 w koszykówkę
wtorek 16:00-18:00		piłka nożna - zajęcia dla dzieci
18:00- 20:30	zajęcia w terenie- Nordic Walking- zajęcia dla osób dorosłych	
środa 16:00-18:00		piłka nożna - zajęcia dla dzieci
18:00- 19:15	koszykówka - zajęcia dla dzieci	
19:15-20:30	Freesby - zajęcia dla dzieci	
czwartek 16:00-17:15	koszykówka- zajęcia dla dzieci i młodzieży	
17:15-18:30	Molkky (gra polegająca na rzucaniu do celu specjalnym drewnianym	

<p>18:30-19:30</p> <p>19:30 -20:30</p>	<p>zbijakiem) - zajęcia dla dzieci i młodzieży</p>	<p>siatkonoga-zajęcia dla młodzieży i dorosłych</p> <p>doskonalenie podstaw piłki nożnej (przyjęcie i podanie piłki) -zajęcia dla dzieci i młodzieży</p>
<p>piątek</p> <p>15:30- 17:00</p> <p>17:00-18:30</p> <p>18:30-20:30</p>	<p>Molkky (gra polegająca na rzucaniu do celu specjalnym drewnianym zbijakiem) - zajęcia dla dzieci i młodzieży</p> <p>tabata (trening interwałowy o bardzo wysokiej intensywności) - zajęcia dla osób dorosłych</p> <p>piłka nożna - zajęcia dla osób dorosłych</p>	
<p>sobota</p> <p>11:00-12:30</p>		<p>gry i zabawy- (piłka nożna, koszykówka, siatkonoga itp. ..) - zajęcia dla dzieci i młodzieży</p>
<p>niedziela</p> <p>11:00-12:30</p>		<p>gry i zabawy- (piłka nożna, koszykówka, siatkonoga itp. ..) - zajęcia dla dzieci i młodzieży</p>