



Zapraszamy wszystkie dzieci, młodzież oraz dorosłych do korzystania z boisk i do uczestniczenia w zajęciach organizowanych na kompleksie sportowo-rekreacyjnym w Rząśni.

Cele ogólne:

- Inspirowanie do podejmowania aktywności ruchowej
- Promowanie zdrowego stylu życia
- Uświadomienie korzyści zdrowotnych płynących z aktywnego spędzania czasu
- Kształcenie umiejętności swobodnego poruszania się
- Budowanie pozytywnych relacji w grupie



WAKACYJNY HARMONOGRAM ZAJĘĆ ORGANIZOWANY NA TERENIE KOMPLEKSU SPORTOWO-REKREACYJNEGO W RZĄŚNI

Miejsce	Kompleks sportowo-rekreacyjny przy ul. 1 Maja 37A w Rząśni
Animator sportu i rekreacji, animator czasu wolnego, instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji tenis ziemny, dietetyka - specjalista ds. zdrowego żywienia, masażysta sportowy:	Piotr Kłyszewski
Instruktor piłki nożnej:	Marcin Brożyna

Tydzień 1								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
	2017-06-26	2017-06-27	2017-06-28	2017-06-29	2017-06-30	2017-07-01	2017-07-02	
08:00								
08:30								
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00			Koszykówka; Dzieci i młodzież	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież				
11:30								
12:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież				Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież		
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież			
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież			
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież	Piłka nożna; dla wszystkich		
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich				
16:30		Lekkoatletyka; dla wszystkich			Piłka nożna; junior młodszy			
17:00	Tenis ziemny; doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie; dzieci i młodzież		Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli				
17:30								
18:00								
18:30					Piłka nożna; oldboj			
19:00	Gry i zabawy ruchowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach” dla wszystkich	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli				
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

Tydzień 2							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2017-07-03	2017-07-04	2017-07-05	2017-07-06	2017-07-07	2017-07-08	2017-07-09
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30			Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież			
11:00							
11:30							
12:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież				Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich			
16:30	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich			Piłka nożna; junior młodszy		
17:00			Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli			
17:30							
18:00							
18:30	Siatkówka plażowa				Piłka nożna; oldboj		
19:00			Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli			
19:30		Piłka nożna; oldboj					
20:00							
20:30							
21:00							

Tydzień 3								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
	2017-07-10	2017-07-11	2017-07-12	2017-07-13	2017-07-14	2017-07-15	2017-07-16	
08:00								
08:30								
09:00								
09:30								
10:00								
10:30			Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież				
11:00								
11:30								
12:00	Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież					Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież		
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież			
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież			
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież	Piłka nożna; dla wszystkich		
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich				
16:30		Lekkoatletyka; dla wszystkich			Piłka nożna; junior młodszy			
17:00	Tenis ziemny; doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie; dzieci i młodzież		Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli				
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	Gry i zabawy ruchowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach” dla wszystkich	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli	Piłka nożna; oldboj			
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

Tydzień 4							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2017-07-17	2017-07-18	2017-07-19	2017-07-20	2017-07-21	2017-07-22	2017-07-23
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież					
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny					
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny					
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny					
16:00							
16:30	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Siatkówka plażowa				Piłka nożna; oldboj		
19:00		Piłka nożna; oldboj	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Tydzień 5							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny			Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli			
17:30							
18:00							
18:30					Piłka nożna; oldboj		
19:00			Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Tydzień 6							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2017-07-31	2017-08-01	2017-08-02	2017-08-03	2017-08-04	2017-08-05	2017-08-06
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00			Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież			
11:30							
12:00					Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:30			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich			
16:30					Piłka nożna; junior młodszy		
17:00			Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli		Gry zespołowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach”; dla wszystkich	
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00		Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli	Piłka nożna; oldboj	„Aktywny senior na orliku”; ćwiczenia rozciągające, marszbieg, trening mięśni brzucha; dorośli	
20:30							
21:00							

Tydzień 7							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2017-08-07	2017-08-08	2017-08-09	2017-08-10	2017-08-11	2017-08-12	2017-08-13
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30			Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież			
11:00							
11:30							
12:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież				Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież	Piłka nożna; dla wszystkich	
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich			
16:30							
17:00	Tenis ziemny; doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie; dzieci i młodzież	Lekkoatletyka; dla wszystkich	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli	Piłka nożna; junior młodszy		
17:30							
18:00							
18:30					Piłka nożna; oldboj		
19:00	Gry i zabawy ruchowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach” dla wszystkich	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Tydzień 8								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
	2017-08-14	2017-08-15	2017-08-16	2017-08-17	2017-08-18	2017-08-19	2017-08-20	
08:00								
08:30								
09:00								
09:30								
10:00								
10:30			Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież				
11:00								
11:30								
12:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież				Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież		
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież			
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież			
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież			
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich				
16:30	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich			Piłka nożna; junior młodszy	Gry zespołowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach”; dla wszystkich		
17:00			Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli				
17:30								
18:00								
18:30	Siatkówka plażowa				Piłka nożna; oldboj			
19:00			Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli		„Aktywny senior na orliku”; ćwiczenia rozciągające, marszbieg, trening mięśni brzucha; dorośli		
19:30								
20:00		Piłka nożna; oldboj						
20:30								
21:00								

Tydzień 9							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2017-08-21	2017-08-22	2017-08-23	2017-08-24	2017-08-25	2017-08-26	2017-08-27
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30			Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież			
11:00							
11:30							
12:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież				Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich	Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich		Piłka nożna; dla wszystkich	
16:30		Lekkoatletyka; dla wszystkich	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli	Piłka nożna; junior młodszy		
17:00	Tenis ziemny; doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie; dzieci i młodzież						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Gry i zabawy ruchowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach”” dla wszystkich	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Tydzień 10								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
	2017-08-28	2017-08-29	2017-08-30	2017-08-31				
08:00								
08:30								
09:00								
09:30								
10:00								
10:30			Koszykówka; dla wszystkich	Siatkówka plażowa; Dzieci i młodzież				
11:00								
11:30								
12:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież						
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich				
15:00		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich				
15:30		Piłka nożna; nauka i doskonalenie techniki; młodzież dziewczyny	Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich				
16:00			Siatkówka plażowa; dla wszystkich	Koszykówka; dla wszystkich				
16:30	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich						
17:00			Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; młodzież i dorośli				
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	Siatkówka plażowa		Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; młodzież i dorośli				
19:30		Piłka nożna; oldboj						
20:00								
20:30								
21:00								