



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, instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji tenis ziemny:	<b>Piotr Kłyszewski</b>
Instruktor piłki nożnej:	<b>Marcin Brożyna</b>

Tydzień 1							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					2016-07-01	2016-07-02	2016-07-03
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00					Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami;		
12:30					dzieci i młodzież		
13:00							
13:30							
14:00					Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
14:30					Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:00					Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00					Piłka nożna; junior młodszy		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30					Piłka nożna; oldboj		
20:00							
20:30							
21:00							

Tydzień 2									
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
	2016-07-04	2016-07-05	2016-07-06	2016-07-07	2016-07-08	2016-07-09	2016-07-10		
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			Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież				
12:30									
13:00									
13:30									
14:00									
14:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież				
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież				
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież	III turniej finałowy z cyklu „Grand Prix Gminy Rząśnia w Siatkówce Plażowej			
16:00									
16:30									
17:00	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy				
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	Siatkówka plażowa	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; oldboj				
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									

Tydzień 3										
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela			
	2016-07-11	2016-07-12	2016-07-13	2016-07-14	2016-07-15	2016-07-16	2016-07-17			
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			Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież					
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
16:00										
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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy					
17:30										
18:00										
18:30										
19:00	Badminton; 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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; oldboj					
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										

Tydzień 4									
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
	2016-07-18	2016-07-19	2016-07-20	2016-07-21	2016-07-22	2016-07-23	2016-07-24		
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			Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież				
12:30									
13:00									
13:30									
14:00									
14:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież				
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież				
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież				
16:00									
16:30									
17:00	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy	Gry zespołowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach”; dla wszystkich			
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	Siatkówka plażowa	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; oldboj	„Aktywny senior na orliku”; ćwiczenia rozciągające, marszbieg, trening mięśni brzucha; dorośli			
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									

Tydzień 5										
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela			
	2016-07-25	2016-07-26	2016-07-27	2016-07-28	2016-07-29	2016-07-30	2016-07-31			
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			Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież					
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszobiegi i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
16:00										
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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy					
17:30										
18:00										
18:30										
19:00	Badminton; 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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; oldboj					
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										

Tydzień 6							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2016-08-01	2016-08-02	2016-08-03	2016-08-04	2016-08-05	2016-08-06	2016-08-07
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							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich			Piłka nożna; junior młodszy		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Siatkówka plażowa				Piłka nożna; oldboj		
19:30		Piłka nożna; oldboj					
20:00							
20:30							
21:00							

Tydzień 7										
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela			
	2016-08-08	2016-08-09	2016-08-10	2016-08-11	2016-08-12	2016-08-13	2016-08-14			
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			Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież					
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
16:00										
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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy					
17:30										
18:00										
18:30										
19:00	Badminton; 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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; oldboj					
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										



Tydzień 8											
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela				
	2016-08-15	2016-08-16	2016-08-17	2016-08-18	2016-08-19	2016-08-20	2016-08-21				
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			Siatkówka płazowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież						
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież						
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież						
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież						
16:00											
16:30											
17:00	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy	Gry zespolowe; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach”; dla wszystkich					
17:30											
18:00											
18:30											
19:00	Siatkówka płazowa	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; oldboj	„Aktywny senior na orliku”; ćwiczenia rozciągające, marszbieg, trening mięśni brzucha; dorośli					
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											

Tydzień 9										
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela			
	2016-08-22	2016-08-23	2016-08-24	2016-08-25	2016-08-26	2016-08-27	2016-08-28			
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			Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież					
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
16:00										
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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; junior młodszy					
17:30										
18:00										
18:30										
19:00	Badminton; 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; dzieci i młodzież	Piłka nożna; oldboj					
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										

Tydzień 10							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2016-08-29	2016-08-30	2016-08-31				
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		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież					
15:00		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież					
15:30		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież					
16:00							
16:30							
17:00	Piłka nożna; junior młodszy	Lekkoatletyka; dla wszystkich	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	Siatkówka plażowa	Piłka nożna; oldboj	Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież				
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							