

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, masażysta sportowy, dietetyka specjalista ds. zdrowego żywienia:	Piotr Kłyszewski
Instruktor piłki nożnej:	Marcin Brożyna

Tydzień 1							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2018-06-25	2018-06-26	2018-06-27	2018-06-28	2018-06-29	2018-06-30	2018-07-01
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30			Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich			
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					Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież		
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					
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	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			
18:00							
18:30							
19:00	Badminton; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach” dla wszystkich		Koszykówka; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Piłka nożna; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	III Nocny Turniej „Orlik Cup 2018”		
19:30							
20:00		Piłka nożna; oldboj					
20:30							
21:00							

Tydzień 2								
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
	2018-07-02	2018-07-03	2018-07-04	2018-07-05	2018-07-06	2018-07-07	2018-07-08	
08:00								
08:30								
09:00								
09:30								
10:00								
10:30			Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich				
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 – rodzina 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 3							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2018-07-09	2018-07-10	2018-07-11	2018-07-12	2018-07-13	2018-07-14	2018-07-15
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	Tenis ziemny; doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie; dzieci i młodzież	Lekkoatletyka; dla wszystkich	Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich	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						
19:30							
20:00		Piłka nożna; oldboj			Piłka nożna; oldboj		
20:30							
21:00							

Tydzień 4							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2018-07-16	2018-07-17	2018-07-18	2018-07-19	2018-07-20	2018-07-21	2018-07-22
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30			Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich			
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							
19:30							
20:00	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	
20:30							
21:00							

Tydzień 5										
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela			
	2018-07-23	2018-07-24	2018-07-25	2018-07-26	2018-07-27	2018-07-28	2018-07-29			
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		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszobieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00	Tenis ziemny; doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; dzieci i młodzież	Siatkówka plażowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież					
17:30										
18:00										
18:30										
19:00	Badminton; pod hasłem „mamo, tato poćwicz ze mną – rodziny na orlikach” dla wszystkich		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			
	2018-07-30	2018-07-31	2018-08-01	2018-08-02	2018-08-03	2018-08-04	2018-08-05			
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		Badminton; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież			Lekkoatletyka; marszbieg i tor przeszkód; dzieci i młodzież					
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00		Tenis ziemny; gry i zabawy ruchowe; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie techniki i koordynacji ruchowej; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; ćwiczenie wytrzymałości fizycznej i gry; dzieci i młodzież	Siatkówka płazowa; gry i zabawy z piłkami; dzieci i młodzież	Gry zespołowe; pod hasłem „mamo, tato pocwicz ze mną – rodziny na orlikach”; dla wszystkich				
17:30										
18:00										
18:30										
19:00			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 7							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2018-08-06	2018-08-07	2018-08-08	2018-08-09	2018-08-10	2018-08-11	2018-08-12
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			Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich			
16:30							
17:00		Lekkoatletyka; dla wszystkich			Piłka nożna; junior młodszy		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00		Piłka nożna; oldboj			Piłka nożna; oldboj		
20:30							
21:00							

Tydzień 8												
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela					
	2018-08-13	2018-08-14	2018-08-15	2018-08-16	2018-08-17	2018-08-18	2018-08-19					
08:00												
08:30												
09:00												
09:30												
10:00												
10:30			Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich								
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 9							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2018-08-20	2018-08-21	2018-08-22	2018-08-23	2018-08-24	2018-08-25	2018-08-26
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30			Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich			
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		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		Piłka nożna; oldboj					
20:30							
21:00							

Tydzień 10							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	2018-08-27	2018-08-28	2018-08-29	2018-08-30	2018-08-31		
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30			Tenis ziemny; dzieci i młodzież	Tenis ziemny; dla wszystkich			
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; 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	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			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	Siatkówka płazowa	Piłka nożna; oldboj					
20:30							
21:00							