

AKTYWNA SZKOŁA

z Ministerstwem Sportu i Turystyki



TEN OBIEKT BIERZE
UDZIAŁ W PROGRAMIE
AKTYWNY ORLIK

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 13-20.05.2024 r

Kompleks Sportowy przy SP w Mniszkowie

DATA	DZIEŃ	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
13.05.2024	Poniedziałek	17:00-18:00	Zajęcia koordynacyjno-kondycyjne (6-12)	Joanna Rutowicz
		18:00-19:00	Trening interwałowy (16+)	
		19:00-20:00	Wzmacnianie (16+)	
14.05.2024	Wtorek	17:00-18:00	Taniec nowoczesny mix (6-12)	Magdalena Raczyńska
		18:00-19:00	Taniec nowoczesny mix (12-16)	
		19:00-20:00	Zumba (16+)	
15.05.2024	Środa	17:00-18:00	Zajęcia koordynacyjno-kondycyjne (6-12)	Magdalena Raczyńska
		18:00-19:00	Zajęcia wzmacniająco-rozciągające (16+)	
16.05.2024	Czwartek	16:00-17:00	Zajęcia kondycyjne (7-11)	Magdalena Raczyńska
		17:00-18:00	Zajęcia kondycyjne (12-16)	
		18:00-19:00	Dance fitness (16+)	
17.05.2024	Piątek	16:00-17:00	Zumba Kids (7-12)	Magdalena Raczyńska
		17:00-18:00	Animacje ruchowe (7-12)	Joanna Rutowicz
		18:00-19:00	Aktywny senior	
		19:00-20:00	Tabata+ Stretch	
18.05.2024	Sobota	10:15-11:15	Taniec nowoczesny+ zabawy ruchowe (6-12)	Joanna Rutowicz
		17:00-18:00	Gry, zabawy i animacje ruchowe (6-11)	Magdalena Raczyńska
		18:00-19:00	Gry, zabawy i animacje ruchowe (12-16)	
19.05.2024	Niedziela	17:00-18:00	Gry, zabawy i animacje ruchowe (6-11)	Joanna Rutowicz
		18:00-19:00	Dance fitness (16+)	
20.05.2024	Poniedziałek	17:00-18:00	Zajęcia koordynacyjno-kondycyjne(6-12)	Joanna Rutowicz
		18:00-19:00	Trening interwałowy (16+)	
		19:00-20:00	Wzmacnianie (16+)	

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ www.aktywnaszkoła.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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