

Harmonogram zajęć sekcji sportowych KOSiR dla dorosłych

LP	Zajęcia	Sala	Termin	Osoba prowadząca
SEKCJA KOSZYKÓWKI BASKET				
KOBIERZYCE				
1.	Sekcja Basket KOSiR Kobierzyce „dorośli”	Hala sportowo Widowiskowa	Wtorek 18:00 – 19:30	Karol Jaško
SEKCJA KARATE				
KOBIERZYCE				
2.	Sekcja KOSiR karate Kobierzyce (grupa młodzież, dorośli)	Sala lustrzana	Poniedziałek, środa, piątek 19:30 – 21:00	Dariusz Kwiecień
BIELANY WROCŁAWSKIE				
3.	Sekcja KOSiR karate Bielany Wrocławskie (dorośli)	Obiekt wielofunkcyjny	Wtorek 19:00– 20:30, Czwartek 19:00 – 20:30	Igor Lamot
SEKCJA CROSSFIT				
KOBIERZYCE				
4.	Sekcja CrossFit	Sala lustrzana	Wtorek 19:30 – 21:00, Czwartek 19:30 – 21:00	Dariusz Kwiecień
SEKCJA BOKSERSKA				
TYNIC MAŁY				
5.	Sekcja KOSiR Boks grupa zaawansowana, zawodnicza	Tyniec Mały	Poniedziałek 19:30 – 21:00 Środa 19:30 – 21:00 Piątek 19:30 – 21:00	Andrzej Czerwiński
SEKCJA PILATES , AEROBIK				
KOBIERZYCE				
6.	Pilates, aerobik	Sala lustrzana	Wtorek 17:00 – 18:00, 18:00 – 19:00, Czwartek 17:00 – 18:00, 18:00 – 19:00	Małgorzata Tomaszczyk
BIELANY WROCŁAWSKIE				
7.	Pilates, aerobik	Obiekt wielofunkcyjny	Poniedziałek 16:45– 17:30, 17:30 – 18:15 Środa 18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00	Małgorzata Tomaszczyk
TYNIC MAŁY				
8.	Pilates, aerobik	Obiekt przy ulicy Domasławskiej 10 w Tyńcu Małym	Wtorek 20:00 – 21:00, 21:00 – 22:00, Czwartek 20:00 – 21:00, 21:00 – 22:00	Małgorzata Tomaszczyk
ŚLEZA				
	Pilates, aerobik	Nowa świetlica wiejska ul. Główna 23a	Wtorek 18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00, Czwartek 18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00	Małgorzata Tomaszczyk
SEKCJA YOGA				
ŻERNIKI MAŁE				
9.	Sekcja yoga	Świetlica wiejska	Poniedziałek 18:00 – 19:30	Krystyna Burska
ŚLEZA				
10.	Sekcja yoga	Nowa świetlica wiejska ul. Główna 23a	Środa 19:30– 21:00	Anna Żabińska
SEKCJA NORDIC WALKING				
KOBIERZYCE				
11.	Sekcja Nordic Walking	Zbiórka w hali sportowej	Środa 18:00 – 19:30	Monika Romanów
BIELANY WROCŁAWSKIE				
12.	Sekcja Nordic Walking	Zbiórka przy Obiekcie Wielofunkcyjnym	Czwartki 17:30 – 19:00	Monika Romanów
MODELOWNIE KOBIECEJ SYLWETKI				
KOBIERZYCE				
13.	Sekcja Modelowania Kobięcej Sylwetki	Hala sportowo Widowiskowa	Czwartek 19:30 – 21:00	Monika Romanów

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE**PUSTKÓW ŻURAWSKI**

14.	Sekcja Ćwiczeń Relaksacyjnych	Świetlica wiejska	Środa 18:00 – 19:30	
-----	-------------------------------	-------------------	---------------------	--