

## Harmonogram zajęć sekcji sportowych KOSiR dla dorosłych

LP	Zajęcia	Sala	Termin	Osoba prowadząca
<b>SEKCJA KOSZYKÓWKI BASKET</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
1.	Sekcja Basket KOSiR Kobierzyce „dorośli”	Hala sportowo Widowiskowa	Wtorek 18:00 – 19:30	Karol Jaśko
<b>SEKCJA KARATE</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
2.	Sekcja KOSiR karate Kobierzyce (grupa młodzież, dorośli)	Sala lustrzana	Poniedziałek, środa, piątek 19:30 – 21:00	Dariusz Kwiecień
<b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>				
3.	Sekcja KOSiR karate Bielany Wrocławskie (dorośli)	Obiekt wielofunkcyjny	Wtorek 19:00– 20:30, Czwartek 19:00 – 20:30	Igor Lamot
<b>SEKCJA CROSSFIT</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
4.	Sekcja crossfit	Sala lustrzana	Wtorek 19:30 – 21:00, Czwartek 19:30 – 21:00	Dariusz Kwiecień
<b>SEKCJA BOKSERSKA</b>				
<b>TYNIC MAŁY</b>				
5.	Sekcja KOSiR Boks grupa zaawansowana, zawodnicza	Tyniec Mały	Środa 19:30 – 21:00	Andrzej Czerwiński
<b>SEKCJA PILATES , AEROBIK</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
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
<b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>				
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
<b>TYNIC MAŁY</b>				
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
<b>ŚLĘZA</b>				
9.	Pilates, aerobik	Świetlica w Ślęzie Główna 23 a	Wtorek 18:30 – 19:30, 19:30 – 20:30 Czwartek 18:30 – 19:30, 19:30 – 20:30	Małgorzata Tomaszczyk
<b>SEKCJA YOGA</b>				
<b>ŻERNIKI MAŁE</b>				
10.	Sekcja yoga	Świetlica wiejska	Środa 18:00 – 19:30	Krystyna Burska
<b>ŚLĘZA</b>				
11.	Sekcja yoga	Świetlica wiejska	Środa 19:30– 21:00	Anna Żabińska
<b>SEKCJA NORDIC WALKING</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
12.	Sekcja Nordic Walking	Zbiórka w hali sportowej	Środa 18:00 – 19:30	Monika Romanów
<b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>				
13.	Sekcja Nordic Walking	Zbiórka przy Obieckie Wielofunkcyjnym	Czwartki 17:30 – 19:00	Monika Romanów
<b>MODELOWANIE KOBIECEJ SYLWETKI</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
14.	Sekcja Modelowania Kobiecej Sylwetki	Hala sportowo Widowiskowa	Czwartek 19:30 – 21:00	Monika Romanów