

## Harmonogram zajęć sekcji sportowych KOSiR 2025/2026

| LP                         | Zajęcia                                                                                                                    | Sala                                                          | Termin                                                                                      | Osoba prowadząca     |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>SEKCJE PIŁKI NOŻNEJ</b> |                                                                                                                            |                                                               |                                                                                             |                      |
| <b>KOBIERZYCE</b>          |                                                                                                                            |                                                               |                                                                                             |                      |
| 1.                         | Sekcja KOSiR Kobierzyc kat. „Skrzat” 2019-2020                                                                             | Stadion/Hala sportowa w Kobierzycach                          | <b>Wtorek, Piątek</b><br>16:30 – 18:00                                                      | Cyprian Łoposzko     |
| 2.                         | Sekcja KOSiR Kobierzyc kat. „Żak” 2018-2017                                                                                | Stadion/Hala sportowa w Kobierzycach                          | <b>Wtorek, Piątek</b><br>16:30 – 18:00                                                      | Maciej Zdrojewski,   |
| 3.                         | Sekcja KOSiR Kobierzyc kat. „Orlik” 2016-2015                                                                              | Stadion/Hala sportowa w Kobierzycach                          | <b>Wtorek, Piątek</b><br>16:30 – 18:00                                                      | Radosław Pluta       |
| 4.                         | Sekcja KOSiR Kobierzyc kat. „Młodzik, Trampkarz” 2013-2014                                                                 | Stadion/Hala sportowa w Kobierzycach/<br>Boisko w Wierzbicach | <b>Wtorek, Piątek</b><br>16:30 – 18:00                                                      | Piotr Marek          |
| 5.                         | Sekcja KOSiR Kobierzyc kat. „Junior Młodszy”                                                                               | Stadion/Hala sportowa w Kobierzycach/<br>Boisko w Wierzbicach | <b>Wtorek, piątek</b><br>17:00-18:30                                                        | Maksym Kostianiuk    |
| <b>KOBIERZYCE AKADEMIA</b> |                                                                                                                            |                                                               |                                                                                             |                      |
| 6.                         | Akademia Piłkarska Gminy Kobierzyc kat. „Młodzik”                                                                          | Stadion/Hala sportowy w Kobierzycach                          | <b>Poniedziałek, Środa</b><br>16:30 – 18:00                                                 | Cyprian Łoposzko,    |
| 7.                         | Akademia Piłkarska Gminy Kobierzyc kat. „Trampkarz”                                                                        | Stadion/Hala sportowy w Kobierzycach                          | <b>Poniedziałek, Środa</b><br>16:30 – 18:00                                                 | Piotr Marek          |
| 8.                         | Treningi bramkarskie                                                                                                       | Boisko sportowe w Kobierzycach                                |                                                                                             | Maciej Zdrojewski    |
| <b>JASZOWICE</b>           |                                                                                                                            |                                                               |                                                                                             |                      |
| 9.                         | Sekcja KOSiR Jaszowice kat. „Orlik”                                                                                        | Stadion sportowy w Jaszowicach                                | <b>Wtorek, Czwartek</b><br>16:00 – 17:30                                                    | Dawid Botuszan       |
| 10.                        | Sekcja KOSiR Jaszowice kat. „Młodzik”                                                                                      | Stadion sportowy w Jaszowicach                                | <b>Wtorek, Czwartek</b><br>17:30 – 19:00                                                    | Dawid Botuszan       |
| 11.                        | Sekcja KOSiR Jaszowice kat. „Trampkarz”                                                                                    | Stadion sportowy w Jaszowicach                                | <b>Wtorek, czwartek</b><br>16:00 -17:30                                                     | Rafał Obudziński     |
| 12.                        | Treningi bramkarskie                                                                                                       | Ślężańsko-Bieleński Obiekt Sportowy                           |                                                                                             | Maciej Zdrojewski    |
| <b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b> |                                                                                                                            |                                                               |                                                                                             |                      |
| 13.                        | Sekcja KOSiR Bielany Wrocławskie kat. „Skrzat”                                                                             | Ślężańsko-Bieleński Obiekt Sportowy                           | <b>Poniedziałek, środa</b><br>16:00-17:30                                                   | Waldemar Bernecki    |
| 14.                        | Sekcja KOSiR Bielany Wrocławskie kat. „Żak” (podstawowy)<br><br>Sekcja KOSiR Bielany Wrocławskie kat. „Żak” (zaawansowany) | Ślężańsko-Bieleński Obiekt Sportowy                           | <b>Poniedziałek, środa</b><br>17:30- 18:45<br><br><b>Poniedziałek, środa</b><br>18:45-20:15 | Waldemar Bernecki    |
| 15.                        | Sekcja KOSiR Bielany Wrocławskie kat. „Orlik” Grupa I                                                                      | Ślężańsko-Bieleński Obiekt Sportowy                           | <b>Wtorek , Czwartek</b><br>15:30 - 17:00                                                   | Arkadiusz Obudziński |
| 16.                        | Sekcja KOSiR Bielany Wrocławskie kat. „Orlik” Grupa II                                                                     | Ślężańsko-Bieleński Obiekt Sportowy                           | <b>Wtorek , Czwartek</b><br>18:00 - 19:30                                                   | Rafał Obudziński     |

|                                 |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 17.                             | Treningi bramkarskie                                                      | Ślężańsko-Biełański Obiekt Sportowy    |                                                                                                    | Maciej Zdrojewski |
| <b>SEKCJA KOSZYKÓWKI BASKET</b> |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| <b>KOBIERZYCE</b>               |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| 18.                             | Sekcja Basket „basketmania”                                               | Hala sportowa                          | <b>Poniedziałek, środa, piątek</b><br>15:00-16:30                                                  | Karol Jaśko       |
| 19.                             | Sekcja Basket „mini koszykówka”                                           | Sala w szkole                          | <b>Poniedziałek, środa, piątek</b><br>16:30-18:00                                                  | Karol Jaśko       |
| 20.                             | Sekcja Basket „młodzik”/”kadet”                                           | Sala w szkole                          | <b>Poniedziałek, środa piątek</b><br>18:00-19:30                                                   | Karol Jaśko       |
| 21.                             | Sekcja Basket „dorośli”                                                   | Hala sportowa/Sala w szkole            | <b>Poniedziałek, środa</b><br>19:30-21:00                                                          | Karol Jaśko       |
| <b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>      |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| 22.                             | Sekcja KOSiR Basket                                                       | Sala w szkole                          | <b>Wtorek</b><br>16:00- 17:30<br><b>Rozpoczęcie zajęć od 16.09.2025</b>                            | Karol Jaśko       |
| <b>WYSOKA</b>                   |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| 23.                             | Sekcja Basket „basketmania”                                               | Sala w szkole                          | <b>Wtorek, Czwartek</b><br>18:00-19:00<br><b>Rozpoczęcie zajęć od 23.09.2025</b>                   | Karol Jaśko       |
| 24.                             | Sekcja Basket „mini koszykówka”                                           | Sala w szkole                          | <b>Wtorek 19:00-20:00</b><br><b>Czwartek 19:00-20:30</b><br><b>Rozpoczęcie zajęć od 23.09.2025</b> | Karol Jaśko       |
| <b>SEKCJA PIŁKI RĘCZNEJ</b>     |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| <b>KOBIERZYCE</b>               |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| 25.                             | Sekcja KOSiR piłka ręczna (młodziczki 2012)                               | Hala sportowa                          | <b>Poniedziałek, Środa</b><br>15:00-16:30                                                          | Małgorzata Mączka |
| 26.                             | Sekcja KOSiR piłka ręczna (młodziczki 2011)                               | Hala sportowa                          | <b>Wtorek,</b><br>16:30 – 18:00                                                                    | Martyna Michalak  |
| 27.                             | Sekcja KOSiR piłka ręczna (juniora młodsza 2009/2010)                     | Hala sportowa                          | <b>Poniedziałek, czwartek</b><br>16:30-18:00<br><b>Piątek 18:00-19:30</b>                          | Martyna Michalak  |
| 28.                             | Sekcja KOSiR piłka ręczna (juniora 2007/2008)                             | Hala sportowa                          | <b>Wtorek, Czwartek, Piątek</b><br>19:30-21:00                                                     | Beata Skalska     |
| <b>SEKCJA KARATE</b>            |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| <b>KOBIERZYCE</b>               |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| 29.                             | Sekcja KOSiR karate Kobierzyce (dzieci 4 – 8 lat)                         | Sala lustrzana                         | <b>Poniedziałek, środa</b><br>16:00 – 17:00                                                        | Dariusz Kwiecień  |
| 30.                             | Sekcja KOSiR karate Kobierzyce (grupa początkująca)                       | Sala lustrzana                         | <b>Poniedziałek, środa</b><br>17:00 – 18:00                                                        | Dariusz Kwiecień  |
| 31.                             | Sekcja KOSiR karate Kobierzyce (grupa zaawansowana)                       | Sala lustrzana                         | <b>Poniedziałek, środa</b><br>18:00 – 19:30                                                        | Dariusz Kwiecień  |
| 32.                             | Sekcja KOSiR karate Kobierzyce (grupa dorośli)                            | Sala lustrzana                         | <b>Poniedziałek, środa, piątek</b><br>19:30 – 21:00                                                | Dariusz Kwiecień  |
| 33.                             | Sekcja KOSiR karate (grupa zawodnicza)                                    | Sala lustrzana                         | <b>Piątek</b><br>18:00 – 19:30                                                                     | Dariusz Kwiecień  |
| 34.                             | Sekcja KOSiR karate (trening kata)                                        | Sala lustrzana                         | <b>Piątek</b><br>17:00 – 18:00                                                                     | Dariusz Kwiecień  |
| <b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>      |                                                                           |                                        |                                                                                                    |                   |
| 35.                             | Sekcja KOSiR karate Bielany Wrocławskie (4-8 lat trenujące mniej niż rok) | Sala wielofunkcyjna ul. Przystankowa 2 | <b>Wtorek, czwartek</b><br>16:00– 17:00                                                            | Igor Lamot        |
| 36.                             | Sekcja KOSiR karate Bielany                                               | Sala wielofunkcyjna                    | <b>Wtorek, czwartek</b>                                                                            | Igor Lamot        |

|                                        |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                        | Wrocławskie (przedszkolaki) (4-8 lat trenujące ponad rok)    | ul. Przystankowa 2                               | 17:00 – 18:00                                                                                               |                     |
| 37.                                    | Sekcja KOSiR karate Bielany Wrocławskie (9-16 lat )          | Sala wielofunkcyjna<br>ul. Przystankowa 2        | <b>Wtorek, czwartek</b><br>18:00 – 19:00,                                                                   | Igor Lamot          |
| 38.                                    | Sekcja KOSiR karate Bielany Wrocławskie (dorośli i młodzież) | Sala wielofunkcyjna<br>ul. Przystankowa 2        | <b>Wtorek</b><br>19:00– 20:30                                                                               | Igor Lamot          |
| <b>ŚLĘZA</b>                           |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 39.                                    | Sekcja karate dzieci                                         | Sala w świetlicy w Ślęzie                        | <b>Poniedziałek</b><br>16:00 - 18:00<br><b>Środa</b><br>17:00 - 19:00                                       | Krzysztof Katyk     |
| <b>ZAJĘCIA SIŁOWO WYTRZYMAŁOŚCIOWE</b> |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| <b>KOBIERZYCE</b>                      |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 40.                                    | Sekcja siłowo wytrzymałościowa                               | Sala lustrzana                                   | <b>Wtorek</b><br>19:30 – 21:00,<br><b>Czwartek</b><br>19:30 – 21:00                                         | Dariusz Kwiecień    |
| <b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>             |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 41.                                    | Sekcja crossfit                                              | Obiekt wielofunkcyjny                            | <b>Czwartek</b><br>19:00 - 20:30                                                                            | Igor Lamot          |
| <b>SEKCJA BOKSERSKA</b>                |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| <b>TYNYEC MAŁY</b>                     |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 42.                                    | Sekcja KOSiR Boks grupa dzieci, młodzież                     | Obiekt przy ulicy Domaśławskiej 10 w Tyńcu Mały  | <b>Poniedziałek</b><br>18:00– 19:30,<br><b>Środa</b><br>18:00 – 19:30,<br><b>Piątek</b><br>18:00 – 19:30    | Andrzej Czerwiński  |
| 43.                                    | Sekcja KOSiR Boks grupa zaawansowana, zawodnicza             | Obiekt przy ulicy Domaśławskiej 10 w Tyńcu Mały  | <b>Poniedziałek</b><br>19:30 – 21:00,<br><b>Środa</b> ,<br>19:30 – 21:00,<br><b>Piątek</b><br>19:30 – 21:00 | Andrzej Czerwiński  |
| 44.                                    | Sekcja KOSiR Boks grupa początkująca                         | Obiekt przy ulicy Domaśławskiej 10 w Tyńcu Mały  | <b>Piątek</b><br>17:00 – 18:00                                                                              | Andrzej Czerwiński  |
| <b>SEKCJA PILATES , AEROBIK</b>        |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| <b>KOBIERZYCE</b>                      |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 45.                                    | Pilates, Body workout                                        | Sala lustrzana                                   | <b>Wtorek</b><br>17:00 – 18:00, 18:00 – 19:00,<br><b>Czwartek</b><br>17:00 – 18:00, 18:00 – 19:00           | Sylwester Karpiński |
| <b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>             |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 46.                                    | Pilates, Body workout                                        | Sala wielofunkcyjna ul. Przystankowa 2           | <b>Poniedziałek</b><br>16:45– 17:30, 17:30 – 18:15<br><b>Środa</b><br>18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00          | Sylwester Karpiński |
| <b>TYNYEC MAŁY</b>                     |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 47.                                    | Pilates, Body Workout                                        | Obiekt przy ulicy Domaśławskiej 10 w Tyńcu Małym | <b>Wtorek</b><br>19:30 – 20:30, 20:30 – 21:30,<br><b>Czwartek</b><br>19:30 – 20:30, 20:30 – 21:30           | Sylwester Karpiński |
| <b>ŚLĘZA</b>                           |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |
| 48.                                    | Pilates, Body Workout                                        | Świetlica w Ślęzie                               | <b>Wtorek</b><br>18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00,<br><b>Czwartek</b><br>18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00           | Sylwester Karpiński |
| <b>SEKACJA YOGA</b>                    |                                                              |                                                  |                                                                                                             |                     |

|                                          |                                         |                            |                                                                  |                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ŻERNIKI MAŁE                             |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 49.                                      | Sekcja yoga                             | Świetlica wiejska          | Czwartek<br>19:30 – 21:00                                        | Krystyna Burska     |
| ŚLĘZA                                    |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 50.                                      | Sekcja yoga                             | Świetlica wiejska          | Środa<br>19:00– 20:30                                            | Krystyna Burska     |
| KSIĘGINICE                               |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 51.                                      | Sekcja yoga                             | Świetlica wiejska          | Poniedziałek<br>18:30 - 20:00                                    | Krystyna Burska     |
| SEKCJA SZACHOWA                          |                                         |                            |                                                                  |                     |
| ŚLĘZA                                    |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 52.                                      | Sekcja szachowa                         | Świetlica                  | Wtorek<br>16:30 - 19:30                                          | Rafał Siwik         |
| BIELANY WROCŁAWSKIE                      |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 53.                                      | Sekcja szachowa                         | Sala w szkole              | Poniedziałek<br>14:00 - 18:00<br>Rozpoczęcie zajęć od 15.09.2025 | Rafał Siwik         |
| TRENING ZE SZTANGĄ                       |                                         |                            |                                                                  |                     |
| ŚLĘZA                                    |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 54.                                      | Sekcja Body Pump                        | Świetlica wiejska          | Poniedziałek<br>18:00 - 19:00                                    | Maja Pięta          |
| LATINO DANCE                             |                                         |                            |                                                                  |                     |
| ŚLĘZA                                    |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 55.                                      | Sekcja latino dance                     | Świetlica wiejska          | Poniedziałek<br>19:00 - 20:00                                    | Maja Pięta          |
| STEP AEROBIK                             |                                         |                            |                                                                  |                     |
| DOMASŁAW                                 |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 56.                                      |                                         |                            |                                                                  |                     |
| ZAJĘCIA SPORTOWE DLA PAŃ                 |                                         |                            |                                                                  |                     |
| DOMASŁAW                                 |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 57.                                      | Sekcja KOSiR                            | Świetlica wiejska          | Czwartek<br>19:30 – 21:00                                        | Maja Pięta          |
| TANIEC DLA DZIECI                        |                                         |                            |                                                                  |                     |
| WYSOKA                                   |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 58.                                      | Sekcja taneczna KOSiR                   | Mała sala w szkole         | Piątek<br>18:30 – 19:30<br>Rozpoczęcie zajęć od 26.09.2025       | Maja Pięta          |
| STRENGHT & CORE - ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE |                                         |                            |                                                                  |                     |
| WYSOKA                                   |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 59.                                      | Strenth & Core – Ćwiczenia wzmacniające | Mała sala w szkole         | Piątek<br>19:30 – 20:30<br>Rozpoczęcie zajęć od 26.09.2025       | Maja Pięta          |
| CARDIO&MUSCLE                            |                                         |                            |                                                                  |                     |
| KOBIERZYCE                               |                                         |                            |                                                                  |                     |
| 60.                                      | Sekcja KOSiR                            | Siłownia na hali sportowej | Czwartek<br>19:00-20:00                                          | Kacper Mazurkiewicz |