**KLUB SIKORKA GLIWICE, UL. CZAJKI 3-5**

**Koordynator zajęć TRENER JUDO MGR MIECZYSŁAW GLINKA**

**ZAPISY: MAIL: klubsikorka@gmail.com – TEL. 602 335 249 / 32 331-42-88**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
| 8.00-9.00Gimnastyka 50+Mieczysław Glinka | **8.00-9.00****Judo VIP****Mieczysław Glinka** | **8.00-9.00**Gimnastyka korekcyjna**Dominika Czekała** | **8.00-9.00****Judo VIP****Mieczysław Glinka** | **8.00-9.00**Gimnastyka 50+**Mieczysław Glinka** |
| 12.20-12.55Judo dla dzieci od 3 do 6 latMieczysław Glinka | **9.00-10.00**Wzmacnianie BPU**Nakaya** | **10.00-11.00**Gimnastyka dla dzieci**Dominika Czekała** | **16.00-17.00**Gimnastyka korekcyjna**Dominika Czekała** | **10.00-11.00**Dance fitness 50+**Nakaya** |
| 13.15-13.50Judo dla dzieci od 3 do 6 latMieczysław Glinka | **10.00-11.00**Gimnastyka korekcyjna**Dominika Czekała** | **15.30-16.15**Dance Kids**Nakaya** | **17.00-18.00**Gry i zabawy ruchowe dla dzieci**Dominika Czekała** | **11.00-12.00**Zdrowy kręgosłup**Nakaya** |
| 15.00-16.00Taniec brzuchaNakaya | **11.00-12.00**Gry i zabawy ruchowe dla dzieci**Dominika Czekała** | **16.30-17.30**Judo dla dzieci od 7 do 9 lat**Mieczysław Glinka** | **18.00-19.00**Gimnastyka dla dzieci**Dominika Czekała** | **12.00-13.00**Dance fitness 50+**Nakaya** |
| 16.00-16.55Dance fitness 50+Nakaya | **12.00-13.00**Gimnastyka dla dzieci**Dominika Czekała** | **20.00-21.00**Joga + Zdrowy kręgosłup**Nakaya** | **19.45-21.15**Techniki samoobrony z elementami judo**Mieczysław Glinka** | **13.00-14.00**Joga**Nakaya** |
| 17.00-17.35Judo dla dzieci od 3 do 6 latMieczysław Glinka | **14.00-15.00**Zdrowy kręgosłup**Nakaya** |  |  | **18.00-19.00****Judo VIP****Mieczysław Glinka** |
| 19.45-21.15Techniki samoobrony z elementami judoMieczysław Glinka | **15.00-15.30**Stretching**Nakaya** |  |  | **20.00-21.00**Zumba**Nakaya** |
|  | **16.10-16.45**Judo dla dzieci od 3 do 6 lat**Mieczysław Glinka** |  |  |  |
|  | **17.00-18.00**Judo dla dzieci od 7 do 9 lat**Mieczysław Glinka** |  |  |  |
|  | **18.00-19.00**Judo dla dzieci od 10 do 13 lat**Mieczysław Glinka** |  |  |  |
|  | **19.30-21.00**Techniki samoobrony dla kobiet**Mieczysław Glinka** |  |  |  |

**Istnieje możliwość indywidualnego umówienia się na całościowe (1 h) lub częściowe (30 min.) masaże relaksacyjne i klasyczne.**