**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 |
| 8.00-9.00  Gimnastyka 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** |
| 12.20-12.55  Judo dla dzieci  od 3 do 6 lat  Mieczysław 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** |
| 13.15-13.50  Judo dla dzieci  od 3 do 6 lat  Mieczysław 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** |
| 15.00-16.00  Taniec brzucha  Nakaya | **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** |
| 16.00-16.55  Dance 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** |
| 17.00-17.35  Judo dla dzieci  od 3 do 6 lat  Mieczysław Glinka | **14.00-15.00**  Zdrowy kręgosłup  **Nakaya** |  |  | **18.00-19.00**  **Judo VIP**  **Mieczysław Glinka** |
| 19.45-21.15  Techniki samoobrony z elementami judo  Mieczysław 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.**