

## Harmonogram zajęć dla dorosłych sekcji sportowych KOSiR do 30 czerwca 2019

LP	Zajęcia	Sala	Termin	Osoba prowadząca
<b>SEKCJA KOSZYKÓWKI BASKET</b>				
1.	Sekcja Basket KOSiR Kobierzycze „dorośli”	Sala w szkole w Kobierzycach	Piątek 18:00 – 19:30	Karol Jaśko
<b>SEKCJA KARATE</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
2.	Sekcja KOSiR karate Kobierzycze (grupa dorośli)	Sala lustrzana	Poniedziałek, środa 19:30 – 21:00, piątek 20:00 – 21:30	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>CROSSFIT KOBIERZYCE</b>				
4.	Sekcja crossfit	Sala lustrzana	Wtorek 19:30 – 21:00, Czwartek 19:30 – 21:00	Dariusz Kwiecień
<b>SEKCJA BOKSERSKA</b>				
5.	Sekcja KOSiR Boks - dorośli	Tyniec Mały	Poniedziałek 19:00 – 20:30, Środa 19:00 – 20:30, Piątek 19:00 – 20:30	Andrzej Czerwiński
<b>SEKCJA NORDIC WALKING – zajęcia nieodpłatne</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
6.	Sekcja KOSiR Nordic Walking	Hol wejściowy hala sportowa	Poniedziałek 17:30 – 19:00 Piątek 17:00 – 18:30	Dariusz Kwiecień, Monika Romanów
<b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>				
7.	Sekcja KOSiR Nordic Walking	Zbiórka – parking przy kościele	Czwartek 17:00 – 18:00	Dariusz Kwiecień Monika Romanów
<b>SEKCJA PILATES , AEROBIK</b>				
<b>KOBIERZYCE</b>				
8.	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>WYSOKA</b>				
9.	Pilates, aerobik	Mała sala w szkole	Wtorek 18:30 – 19:30, 19:30– 20:30, Czwartek 18:30 – 19:30, 19:30 – 20:30	Małgorzata Tomaszczyk
<b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>				
10.	Pilates, aerobik	Obiekt wielofunkcyjny	Poniedziałek 18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00, Środa 18:00 – 19:00, 19:00 – 20:00	Małgorzata Tomaszczyk
<b>TYNIEC MAŁY</b>				
11.	Pilates, aerobik	Tyniec Mały	Wtorek 20:00 – 21:00, 21:00 – 22:00, czwartek 20:00 – 21:00, 21:00 – 22:00	Małgorzata Tomaszczyk
<b>SEKCJA YOGA</b>				
<b>TYNIEC MAŁY</b>				
12.	Sekcja yoga	Szkoła w Tyńcu Małym	Poniedziałek 19:00 – 20:30 Środa 19:15 – 20:45	Krystyna Burska
<b>BIELANY WROCŁAWSKIE</b>				
13.	Sekcja yoga	Świetlica SPZK/Obiekt Wielofunkcyjny	Piątek 18:30 – 20:00	Anna Żabińska
<b>SEKCJA FIZJOTERAPIA – zajęcia nieodpłatne</b>				
14.	Sekcja fizjoterapia	Hala Sportowo Widowiskowa w Kobierzycach	Środa 17:00 – 20:00	Aleksandra Machelska

**SEKCJA GIMNASTYKA RELAKSACYJNA – zajęcia nieodpłatne****KOBIERZYCE**

15.	Sekcja gimnastyki relaksacyjnej	Mała sala w szkole w Kobierzycach	Wtorek 18:30 – 20:00	Lilia Iwanków
<b>PUSTKÓW ŻURAWSKI</b>				
16.	Sekcja gimnastyki relaksacyjnej	Sala w szkole podstawowej	Poniedziałek 19:00 – 20:30	Lilia Iwanków