

**W siatkarskim ośrodku w Gimnazjum nr 1 w Wałczu
szkolenie odbywa się codziennie w godzinach porannych i popołudniowych**

PONIEDZIAŁEK

8.00-8.30 – trening stabilizacyjny i siłowy
13.30 – 15.15 – wychowanie fizyczne klasa 1
15.30-16.30 – basen (nieodpłatnie na COS Wałcz)

WTOREK

3-4 lub 5-6 lekcja – wychowanie fizyczne klasa 3 i 2
15.30-17.00 TRENING – co dwa tygodnie zajęcia taneczne = ZUMBA (odpłatnie 10 zł za miesiąc)

ŚRODA

8.00-9.30 – trening techniczny , 3 klasa trening siłowy
14.30 – 16.00 – basen 1 klasa, zajęcia taneczne ZUMBA lub teoria
16.30-18.00 – trening taktyczny

CZWARTEK

3-4 LUB 5-6 lekcja – wychowanie fizyczne klasa 3 i 2
15.30-17.00 – trening taktyczny

PIĄTEK

3-4 lekcja – wychowanie fizyczne klasa 1
14.30-16.00 – I grupa trening
15.15-16.45 – II grupa trening
16.00-18.00 – III grupa trening

SOBOTA / NIIDZIELA

mecze ligowe w kategoriach młodzieżowych
w UKS Libero Wałcz