



FRAJDOWA AKADEMIA BALETU I TAŃCA

Ramowy harmonogram treningów i zajęć Szkółki Sportowo-Rekreacyjnej Frajda - jesień/wiosna 20/21

PONIEDZIAŁEK:

• **Gimnastyka Sportowa z elementami akrobatyki**

trening koordynowany przez Trenera akrobatyki z Krakowa

Gdzie: Sala gimnastyczna w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem

Grupa	Godzina
Grupa Rekreacyjna	15:30 - 17:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska Mini	15:30 - 17:00
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Najmłodsza	15:30 - 17:00
Sekcja Narciarska	15:30 - 17:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska	17:00 - 18:30

Uwagi: Trening prowadzony przez kilku trenerów w oddzielnych podgrupach i zastępach.

• **Gimnastyka Sportowa z elementami akrobatyki**

specjalne zajęcia dla maluszków

Gdzie: Sala gimnastyczna w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem

Grupa	Godzina
Grupa Maluszków - 3,5-6 lat	17:00 - 18:00
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Mini	17:00 - 18:00

• **Taniec**

Gdzie: Sala nr. 123 w TTA (ul. Małe Żywczzańskie 9B, Zakopane)

Grupa	Godzina
Zespół Taneczny	16:00 - 17:30

PONIEDZIAŁEK

PONIEDZIALEK

• Balet - NOWY TARG

Gdzie: Sala gimnastyczna Fitness Activ (ul. Krasieńskiego 48 w Nowym Targu)

Grupa	Godzina
Grupa Początkująca Młodsza	15:00 - 16:00
Grupa Początkująca Starsza	16:00 - 17:00

• Balet - JABŁONKA

Gdzie: Orawskie Centrum Kultury w Jabłonce (Al. 3 Maja 3, Jabłonka)

Grupa	Godzina
Grupa Balet - maluszki	15:00 - 16:00
Grupa Roczniak 2013	16:00 - 17:00
Grupa Roczniak 2012-2011	17:00 - 18:00
Grupa Roczniak 2010-2007	18:00 - 19:00

WTOREK:

• Lekkoatletyka

Gdzie: Stadion COS Zakopane lub tunel lekkoatletyczny COS Zakopane

Grupa	Godzina
Grupa Maluszków - 3,5-6 lat	15:00 - 16:00
Grupa Klubowa Najmłodsza	15:00 - 16:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska Mini	16:00 - 17:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska	17:00 - 18:15
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Starsza	18:00 - 19:30
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Mini	15:00 - 16:00

• Zajęcia z pływania

Gdzie: Pływalnia COS Zakopane (mały basen)

Grupa	Godzina
Grupa otwarta dla dzieci rozpoczynających	16:00 - 16:45 (zbiórka 15:45)
Grupa Początkująca	16:00 - 16:45 (zbiórka 15:45)
Grupa Średniozaawansowana	17:00 - 17:45 (zbiórka 16:50)
Grupa Zaawansowana	17:00 - 17:45 (zbiórka 16:50)

WTOREK

WTOREK

• Zajęcia z pływania

Gdzie: Pływalnia COS Zakopane (duży basen)

Grupa	Godzina
Sekcja pływania młodsza	16:00 - 16:45
Sekcja pływania starsza	16:00 - 16:45

• Balet - NOWY TARG

Gdzie: Sala gimnastyczna Fitness Activ przy ul. Krasieńskiego 48 w Nowym Targu

Grupa	Godzina
Grupa Średniozaawansowana Młodsza	16:50 - 17:50
Grupa Średniozaawansowana Starsza	17:50 - 18:50

ŚRODA:

• Balet

Gdzie: Sala gimnastyczna w Hotelu Grand Nosalowy Dwór Zakopane

Grupa	Godzina
Grupa Podstawowa	15:30 - 16:30
Grupa Średniozaawansowana	16:30 - 18:00
Grupa Zaawansowana	16:30 - 18:00

• Zajęcia z tenisa

Gdzie: Korty COS Zakopane

Grupa	Godzina
Grupa Średniozaawansowana	16:00 - 17:00

Uwagi: W zależności od pogody zajęcia organizowane są na kortach COS Zakopane, a w przypadku deszczu zajęcia są odwołane.

• Frajdowa Akademia Piłki Nożnej

Gdzie: Sala gimnastyczna przy SP 5 lub Boisko Piłkarskie TTA Orlik (ul. Małe Żywczańskie)

Grupa	Godzina
Grupa Piłkarska	16:00 - 17:30

Uwagi: W zależności od pogody treningi organizowane są na Boisku Piłkarskim TTA Orlik przy ul. Małe Żywczańskie, a w przypadku deszczu na sali gimnastycznej przy SP 5.

ŚRODA

ŚRODA

• Balet - MSZANA DOLNA

Gdzie: Sala fitness FOXIGYM (Galeria Echo Centrum przy ul. Starowiejskiej 4)

Grupa	Godzina
Grupa Roczniak 2016-2017	14:30 - 15:15
Grupa Roczniak 2014-2015	15:20 - 16:20
Grupa Roczniak 2013-2014	16:25 - 17:25
Grupa Roczniak 2010-2012	17:30 - 18:30

CZWARTEK:

• Zajęcia ogólnorozwojowe

specjalistyczny trening dla dzieci jeżdżących na nartach przygotowujący do sezonu zimowego: rolki, rowery, zajęcia na sali gimnastycznej, ćwiczenia imitujące jazdę na nartach, w butach narciarskich, z kijkami itp.

Gdzie: Górny stadion COS Zakopane / sala gimnastyczna lub boisko SMS Zakopane

Grupa	Godzina
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Starsza	15:30 - 17:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska	15:30 - 17:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska Mini	15:30 - 17:00
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Najmłodsza	17:00 - 18:00
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Mini	17:00 - 18:00
Grupa Rekreacyjna	17:00 - 18:30
Grupa Maluszków - 3,5-6 lat	17:00 - 18:00

• Balet - NOWY TARG

Gdzie: Sala gimnastyczna Fitness Activ (ul. Krasieńskiego 48, Nowy Targ)

Grupa	Godzina
Grupa Zaawansowana	17:30 - 18:30
Grupa Początkująca	18:30 - 19:30

CZWARTEK

CZWARTEK

• **Taniec - JABŁONKA**

Gdzie: Orawskie Centrum Kultury w Jabłonce (Al. 3 Maja 3, Jabłonka)

Grupa	Godzina
Grupa Młodsza	16:30 - 17:30
Grupa Starsza	17:30 - 18:30
Grupa Najstarsza	18:30 - 19:30

PIĄTEK:

• **Zajęcia z pływania**

Gdzie: Pływalnia COS Zakopane (mały basen)

Grupa	Godzina
Grupa otwarta dla dzieci rozpoczynających	16:00 - 16:45 (zbiórka 15:45)
Grupa Początkująca	16:00 - 16:45 (zbiórka 15:45)
Grupa Średniozaawansowana	17:00 - 17:45 (zbiórka 16:50)
Grupa Zaawansowana	17:00 - 17:45 (zbiórka 16:50)

• **Zajęcia z pływania**

Gdzie: Pływalnia COS Zakopane (duży basen)

Grupa	Godzina
Sekcja pływania młodsza	15:00 - 15:45
Sekcja pływania starsza	15:45 - 16:30

• **Taniec**

Gdzie: Sala gimnastyczna w Hotelu Grand Nosalowy Dwór w Zakopanem

Grupa	Godzina
Grupa Średniozaawansowana	16:30 - 17:30
Grupa Zaawansowana	17:30 - 19:00

Uwagi: Zajęcia dla dzieci od 8 lat.

• **Balet**

Gdzie: Sala nr. 123 w TTA (ul. Mate Żywczaiskie 9B, Zakopane)

Grupa	Godzina
Grupa Balet - maluszki	17:15 - 18:00
Grupa Początkująca	18:00 - 19:00

PIĄTEK

PIĄTEK

• Frajdowa Akademia Piłki Nożnej

Gdzie: Sala gimnastyczna przy SP 5 lub Boisko Piłkarskie TTA Orlik, ul. Małe Żywczańskie

Grupa	Godzina
Grupa Piłkarska	16:00 - 17:30

Uwagi: W zależności od pogody treningi organizowane są na Boisku Piłkarskim TTA Orlik przy ul. Małe Żywczańskie, a w przypadku deszczu na sali gimnastycznej przy SP 5.

SOBOTA:

• Akrobatyka

trening koordynowany przez Trenera akrobatyki z Krakowa

Gdzie: Sala gimnastyczna w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem

Grupa	Godzina
Grupa Rekreacyjna	9:00 - 10:30
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Najmłodsza	9:00 - 10:30
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska Mini	9:00 - 10:30
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Starsza	11:00 - 12:30
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska	11:00 - 12:30

Uwagi: Trening prowadzony przez kilku trenerów w oddzielnych podgrupach i zastępach.

• Rowery / Rolki / Marszobiegi

treningi organizowane wymiennie według bieżącej informacji w harmonogramie zajęć

Gdzie: Informacja w harmonogramie zajęć

Grupa	Godzina
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Mini	<i>Godzina podana w planie treningowym</i>
Grupa Maluszków - 3,5-6 lat	<i>Godzina podana w harmonogramie zajęć</i>

Uwagi:

- Zajęcia z pływania odbywają się przez cały rok kalendarzowy z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy oraz świąt.
- Zajęcia z tańca i baletu odbywają się od września do końca czerwca z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy oraz świąt.