



## Ramowy harmonogram treningów i zajęć Szkółki Sportowo-Rekreacyjnej Frajda - wiosna/jesień 2021

### PONIEDZIAŁEK:

#### • **Gimnastyka Sportowa z elementami akrobatyki**

**Gdzie:** Sala gimnastyczna w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem

Grupa	Godzina
Grupa Rekreacyjna	16:00 - 17:30
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska Mini	16:00 - 17:30
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Najmłodsza	16:00 - 17:30
Sekcja Narciarska	16:00 - 17:30

**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 - 4-6 lat	17:30 - 18:30
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Mini	17:30 - 18:30

#### • **Rowery MTB**

Grupa	Godzina
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Starsza	16:00 - 17:30
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska	17:30 - 19:00

#### • **Taniec**

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

Grupa	Godzina
Zespół Taneczny	16:00 - 17:30

PONIEDZIAŁEK

## PONIEDZIAŁEK

### • Balet - NOWY TARG

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

Grupa	Godzina
Grupa Początkująca	16:00 - 17:00

### • Balet - JABŁONKA

**Gdzie:** Orawskie Centrum Kultury w Jablonce (Al. 3 Maja 3, Jablonka)

Grupa	Godzina
Grupa Wstępna I	15:00 - 16:00
Grupa Wstępna II	16:00 - 17:00
Grupa Podstawowa I	17:00 - 18:00
Grupa Podstawowa II	18:00 - 19:00

## WTOREK:

### • Lekkoatletyka

**Gdzie:** Stadion COS Zakopane lub tunel lekkoatletyczny COS Zakopane

Grupa	Godzina
Grupa Maluszków - 4-6 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. Krasińskiego 48 w Nowym Targu

Grupa	Godzina
Grupa Średniozaawansowana Młodsza	16:00 - 17:00
Grupa Średniozaawansowana Starsza	17:00 - 18:00

## 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.

### • Balet - MSZANA DOLNA

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

Grupa	Godzina
Grupa Roczniak 2016-2017	14:20 - 15:20
Grupa Roczniak 2014-2015	15:20 - 16:20
Grupa Roczniak 2013	16:25 - 17:25
Grupa Roczniak 2018-2012	17:30 - 18:30

## ŚRODA

## 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 Mini	17:00 - 18:00
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Najmłodsza	18:00 - 19:30
Grupa Rekreacyjna	18:00 - 19:30
Grupa Maluszków - 4-6 lat	17:00 - 18:00

### • Balet - NOWY TARG

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

Grupa	Godzina
Grupa Roczniak 2015-2017	16:00 - 16:45
Grupa Zaawansowana	17:15 - 18:30
Grupa Podstawowa	18:30 - 19:30

### • Taniec - JABŁONKA

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

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

CZWARTEK

## 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. Małe Żywczańskie 9B, Zakopane)

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

PIĄTEK

## SOBOTA:

### • Akrobatyka

trening koordynowany przez Trenera akrobatyki z Krakowa

**Gdzie:** Sala gimnastyczna w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem

Grupa	Godzina
Grupa Rekreacyjna	10:30 - 12:00
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Najmłodsza	10:30 - 12:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska Mini	10:30 - 12:00
Klub Narciarski: Grupa Klubowa Starsza	12:30 - 14:00
Klub Narciarski: Grupa Olimpijska	12:30 - 14:00

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

### • Rowery / Rolki / Marszobieg

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 - 4-6 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.