

Harmonogram treningów na sezon 2018/2019

• Widok Centrum ul. Widok 12

○ Poniedziałek, Środa

- godz. 17:00 – 18:15
 - **grupa początkująca dzieci**
 - *trener prowadzący:* Magdalena Jędrzejczyk (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu.
- godz. 18:15 – 19:30
 - **grupa średniozaawansowana dla dorosłych**
 - *trener prowadzący:* Grzegorz Olma (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu.
 - **grupa średniozaawansowana dzieci**
 - *trener prowadzący:* Magdalena Jędrzejczyk (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu, przygotowanie do udziału w zawodach sportowych (poniedziałek – kata, środa – kumite).
- godz. 19:30 – 21:00
 - **grupa zawodnicza i zaawansowani dorośli**
 - *trener prowadzący:* Paweł Połtorzecki, Jacek Mikoda (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu, przygotowanie do udziału w zawodach sportowych (poniedziałek – kata, środa – kumite).

○ Wtorek, Czwartek

- godz. 19:30 – 21:00
 - **grupa zaawansowana dorosłych**
 - *trener prowadzący:* Jacek Mikoda
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), bunkai kata, samoobrona, przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu.
 - **grupa zawodnicza**
 - *trener prowadzący karate:* Paweł Połtorzecki (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)

- *zajęcia obejmują:* trening przygotowania ogólnego, trening sportowych form karate (kata, kumite), przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.

• **Hala Sportowa OSiR Victoria, ul. Bratków 16**

○ **Poniedziałek, Środa**

- godz. 17:00– 18:00
 - **grupa początkująca (dzieci 5-8 lat)**
 - *trener prowadzący:* Paweł Połtorzecki (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu.
- godz. 18:15 – 19.30
 - **grupa początkująca (powyżej 8 lat)**
 - *trener prowadzący:* Paweł Połtorzecki (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu.

○ **Wtorek, Czwartek**

- godz. 17:00 - 18:00
 - **grupa początkująca**
 - *trener prowadzący:* Paweł Połtorzecki (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu.
- godz. 18:15 - 19:30
 - **grupa średniozaawansowana**
 - *trener prowadzący:* Paweł Połtorzecki (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia obejmują:* ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening klasycznych form karate (kihon, kata, kumite), przygotowanie do egzaminów na stopnie kyu.

○ **Piątek**

- godz. 17:00 - 20:00
 - **grupa zawodnicza i amatorska**
 - *trener prowadzący:* Paweł Połtorzecki, Magdalena Jędrzejczyk, Grzegorz Olma (pomoc w prowadzeniu zajęć: Mateusz Tomiczek, Bartosz Mączka)
 - *zajęcia własne*

Wszystkie zajęcia od godz. 17:00 są dla osób z nowo powstałych grup początkujących.