

Arkusz1

15.09.2018

Godzina	Grupa Podstawowa	Grupa Średni-Zaawansowana	Grupa Zaawansowana	Grupa Kobieta
10:00:00	Rozpoczęcie + prezentacja prowadzących			
10:30:00				
11:00:00	Wykład			
11:30:00	Rozgrzewka ogólna			
12:00:00				
12:30:00	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Skok – Leszek Blanik	Poręcze – Adam Kierzkowski	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski
13:00:00	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze – Adam Kierzkowski	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka
13:30:00	Poręcze – Adam Kierzkowski	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Skok – Leszek Blanik
14:00:00	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze Damskie – Adam Kierzkowski
14:30:00	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Poręcze – Adam Kierzkowski	Skok – Leszek Blanik	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski
15:00:00	Poręcze – Adam Kierzkowski	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Skok – Leszek Blanik
15:30:00	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze Damskie – Adam Kierzkowski
16:00:00	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze Damskie – Adam Kierzkowski

16.09.2018

Godzina	Grupa Podstawowa	Grupa Średni-Zaawansowana	Grupa Zaawansowana	Grupa Kobieta
10:00:00	Wykład			
10:30:00	Rozgrzewka ogólna			
11:00:00				
11:30:00	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Skok – Leszek Blanik	Poręcze – Adam Kierzkowski	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski
12:00:00	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze – Adam Kierzkowski	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka
12:30:00	Poręcze – Adam Kierzkowski	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Skok – Leszek Blanik
13:00:00	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze Damskie – Adam Kierzkowski
13:30:00	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Poręcze – Adam Kierzkowski	Skok – Leszek Blanik	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski
14:00:00	Poręcze – Adam Kierzkowski	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Skok – Leszek Blanik
14:30:00	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze Damskie – Adam Kierzkowski
15:00:00	Skok – Leszek Blanik	Ćwiczenia wolne – Adrian Durka	Kółka – Piotr Mikołajek i Bartłomiej Kaźmierski	Poręcze Damskie – Adam Kierzkowski
15:30:00	Wykład			
16:00:00	Zakończenie			