

Harmonogram treningów FrameRunning na kwartał VII – IX 2022 do projektu pod nazwą „Organizacja zajęć sportowych w ramach sekcji FrameRunning”, współfinansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zgodnie z umową ZZO/000386/15/D

Lp.	Sekcje	Daty treningów
1.	SEKCJA: <b>ZŁOTÓW</b> MIEJSCE: stadion, ul. Wioślarska w Złotowie GODZINY TRENINGÓW: 15:00 – 18:00	Lipiec 2022: 1,6,13,20,22,25,27 Sierpień 2022: 3,5,8,10,17,19,24,26,31 Wrzesień 2022: 4,7,9,12,14,21,23,26,28
	SEKCJA: <b>POZNAŃ I</b> MIEJSCE: MOSIR Poznań, ul. Gdańska 1 GODZINY TRENINGÓW: 16:00 – 19:00	Lipiec 2022: 3,10,17,24,29,31 Sierpień 2022: 7,12,14,19,21,28 Wrzesień 2022: 5,10,12,19,26,31
3.	SEKCJA: <b>POZNAŃ II</b> MIEJSCE: MOSIR Poznań, ul. Gdańska 1 GODZINY TRENINGÓW: 16:00- 19:00	Lipiec 2022: 3,10,17,24,29,31 Sierpień 2022: 7,12,14,19,21,28 Wrzesień 2022: 5,10,12,19,26,31
4.	SEKCJA: <b>WARSZAWA I</b> MIEJSCE: AWF Warszawa, przy ul. Marymonckiej 34 GODZINY TRENINGÓW: 17:00-20:00	Lipiec: 1,7,14,21,28 Sierpień: 4,11,18,25,31 Wrzesień: 1,8,15,22,29
5.	SEKCJA: <b>WARSZAWA II</b> MIEJSCE: sala Szkoły Podstawowej nr 364 im. Konstancji Markiewicz w Warszawie ul. M. E. Andriollego 1 01-494 Warszawa GODZINY TRENINGÓW: 13:00 – 16:00	Lipiec: 3,10 Sierpień: 7,21 Wrzesień: 11,25
6.	SEKCJA: <b>WROCŁAW I</b> MIEJSCE: stadion AWF Wrocław ul. Witelona, GODZINY TRENINGÓW: 17:00 – 20:00	Lipiec: 7,9,14,21,23,28 Sierpień: 4,6,11,18,20,25 Wrzesień: 8,10,15,22,24,29
7.	SEKCJA: <b>WROCŁAW II</b> MIEJSCE: SP 116 Wrocław/ Stadion AWF Wrocław, ul. Witelona 25 GODZINY TRENINGÓW: czwartki 12:30 – 15:30 piątki 16:00 – 19:00	Lipiec 2022: 1,7,8,21,22,28 Sierpień 2022: 4,5,11,18,20,25,27 Wrzesień 2022: 8,15,22,23,29,30
8.	SEKCJA: <b>RZESZÓW</b>	Lipiec 2022: 1,8,21,22,28,29

	<p>MIEJSCE:  Uniwersyteckie Centrum  Lekkoatletyczne UR , ul. Cicha  2b, 35-326 Rzeszów /  Stadion, ul. S. Wyspiańskiego  22, 35-111 Rzeszów /  Centrum Sportu, Turystyki i  Rekreacji, ul. Polna 1, 38-100  Strzyżów /  Sanomed, ul. L. Siemieńskiego  20, 35-203 Rzeszów  GODZINY TRENINGÓW:  12:00 – 15:00</p>	<p>Sierpień 2022: przerwa  Wrzesień 2022: 9,10,16,23,30</p>
9.	<p>SEKCJA: <b>PIŁA I</b>  MIEJSCE: stadion przy ul.  Okrzei, 64-920 Piła /  Hala PWSZ w Pile  GODZINY TRENINGÓW:  16:00-19:00</p>	<p>Lipiec 2022: 5,7,19,21,23  Sierpień 2022: 2,4,9,11,23,25,30  Wrzesień 2022: 1,6,8,13,15,20,27</p>
10.	<p>SEKCJA: <b>PIŁA II</b>  MIEJSCE: stadion przy ul.  Okrzei, 64-920 Piła /  Hala PWSZ w Pile  GODZINY TRENINGÓW:  16:00-19:00</p>	<p>Lipiec 2022: 5,7,19,21,23  Sierpień 2022: 2,4,9,11,23,25,30  Wrzesień 2022: 1,6,8,13,15,20,27</p>

#### HARMONOGRAM SEKCJI OGÓLNOROZWOJOWEJ :

Miesiąc	Data	Godzina	Zajęcia
LIPIEC	04.07.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	11.07.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	18.07.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	25.07.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	29.07.2022	16.00-19.00	Grupowe zabiegi usprawniające
SIERPIEŃ	01.08.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	08.08.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	15.08.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	22.08.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	29.08.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	31.08.2022	16.00-19.00	Grupowe zabiegi usprawniające
WRZESIEŃ	05.09.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	12.09.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	19.09.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	26.09.2022	16.00-18.30	Warsztaty usprawniania
	30.09.2022	16.00-19.00	Grupowe zabiegi usprawniające

Miejsce: Warsztaty usprawniania – ul. Wojska Polskiego 2, 77-400 Złotów

Zabiegi usprawniające: Ośrodek Rehabilitacji „Zabajka 2”, ul. Widokowa 1, 77-400 Złotów