

AKROBATYKA SPORTOWA

Agnieszka Rauk-Kubacka | araukkubacka@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

K-69 KOZANOWSKA 69	16.30-18.30 GRUPA II	18.30-20.15 GRUPA I			
-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--	--	--

WTOREK

K-69 KOZANOWSKA 69	17.00- 20.00 GRUPA I				
-----------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

ŚRODA

K-69 KOZANOWSKA 69	16.30- 18.30 GRUPA II	18.30-20.15 GRUPA I			
-----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--	--	--

CZWARTEK

K-69 KOZANOWSKA 69	16.30-18.30 GRUPA II				
-----------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

PIĄTEK

K-69 KOZANOWSKA 69	14.00-15.00 GRUPA I				
-----------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

UWAGI:

AKROBATYKA SPORTOWA

Ewa Bylok | ebylok@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	17.00-18.00 Grupa IV „GÓRA”	18.00-20.00 Grupa V „GÓRA”				
---	--	---	--	--	--	--

WTOREK

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	16.00-17.00 I grupa „DÓŁ”	17.00-18.00 II grupa „DÓŁ”	18.30-19.30 Grupa III „GÓRA”			
---	--	---	---	--	--	--

ŚRODA

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	17.00-18.00 Grupa IV „GÓRA”	18.00-20.00 Grupa V „GÓRA”				
---	--	---	--	--	--	--

CZWARTEK

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	16.00-17.00 I grupa „DÓŁ”	17.00-18.00 II grupa „DÓŁ”	18.30-19.30 Grupa III „GÓRA”			
---	--	---	---	--	--	--

PIĄTEK

K-69 KOZANOWSKA 69	16.30-18.00 V grupa					
-------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--

GRUPY:

I grupa średniozaawansowana
II grupa średniozaawansowana
III grupa średniozaawansowana

IV grupa średniozaawansowana
V grupa sportowa

JUDO

Justyna Dorlet | jdorlet@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA 28	15.00-16.00 III	16.00-17.15 IV	17.15-18.45 V			
----------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------	--	--	--

WTOREK

SALA ATLAS	9.00-11.15 gr. zorganizowana (Przedszkole 133)	SALA SPORTÓW WALKI	14.30-15.30 II	15.30-16.30 I		
-------------------	---	---------------------------	--------------------------	-------------------------	--	--

ŚRODA

SALA SPORTÓW WALKI	14.30-15.30 III	SALA 28	15.30-16.45 IV	16.45 - 18.45 V		
---------------------------	---------------------------	----------------	--------------------------	---------------------------	--	--

CZWARTEK

SALA ATLAS	9.00-11.15 gr. zorganizowana (Przedszkole 133)	SALA SPORTÓW WALKI	14.30-15.30 II	15.30-16.30 I		
-------------------	---	---------------------------	--------------------------	-------------------------	--	--

PIĄTEK

SALA SPORTÓW WALKI	14.30-15.30 III	15.30-16.45 IV	16.45-18.15 V			
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------	--	--	--

UWAGI :

Karate Kids, Samoobrona Karate, Karate i MMA



Dariusz Majchrzak | dmajchrzak@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

Sala Sportów Walki	16.15-17.15 Karate Kids 6-8 lat	17.15-18.45 Samoobrona Karate 9-11 lat	18.45-20.45 Karate i MMA Od 12 lat			
---------------------------	--	--	---	--	--	--

ŚRODA

Sala Sportów Walki	16.15-17.15 Karate Kids 6-8 lat	17.15-18.45 Samoobrona Karate 9-11 lat	18.45-20.45 Karate i MMA Od 12 lat			
---------------------------	--	--	---	--	--	--

UWAGI:

KOSZYKÓWKA DZIEWCZĄT

Joanna Salamon | jsalamon@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

LO XV	16.45-19.00 Grupa I i II					
--------------	------------------------------------	--	--	--	--	--

CZWARTEK

LO XV	16.45-19.00 Grupa I i II					
--------------	------------------------------------	--	--	--	--	--

UWAGI:

Plan obowiązuje do końca września do momentu uzyskania informacji o dostępności sali w SP 113.

PIŁKA SIATKOWA

Tomasz Wieliczko | twieliczko @mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA 27 W SP 113	16.15-17.45 Gr. I Klasa 5-6	17.45-19.30 Gr. II Klasa 7-8				
-----------------------------	--	---	--	--	--	--

ŚRODA

SALA 27 W SP 113	16.15-18:00 Gr. I Klasa 5-6	18:00-19:45 Gr. II Klasa 7-8				
-----------------------------	--	---	--	--	--	--

UWAGI:

Grupa I – klasy V-VI Roczniak 2011/12

Grupa II – klasy VII-VIII Roczniak 2009/10

TANIEC STREET DANCE



Paweł KOKOWSKI | pkokowski@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini II	15.00-16.00 Grupa I	
--------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--

WTOREK

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini I	15.00-16.30 Grupa II	16.30-18.15 Grupa III	18.15-19.00 Grupa V	
--------------------	------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--

ŚRODA

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini II	15.00-16.30 Grupa II	16.30-18.00 Grupa IV	18.00-19.15 Grupa V	
--------------------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--

CZWARTEK

SALA 25	13:45-15.00 Grupa Mini I	15.00-16.00 Grupa I	16.00-17.00 Grupa III	
--------------------	------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--

PIĄTEK

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini III	15.00-16.30 Grupa IV	16.30-17.15 Grupa MAX	17.15-18.45 Grupa V	
--------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--

GRUPY

Grupa Mini I – 4-5 lat, Grupa Mini II – 6-7 lat, Grupa Mini III – 6-7 lat, I grupa – 7-8 lat II grupa – 9-10 lat III grupa – 10-11 lat IV grupa – 12-13 lat, V grupa – powyżej 13 lat

Jakub Żeberski | jzeberski@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

Podziemia SP 113 Sala P1	13.00-16.00 grupy światlicowe SP 113		Mały MDK-F Sala M5	16.15-19.15 grupa VII sportowa		
--------------------------------	---	--	--------------------------	--------------------------------------	--	--

WTOREK

Podziemia SP 113 Sala P1	13.00-16.00 grupy światlicowe SP 113		Mały MDK-F Sala M5	16.15-17.45 grupa I początkująca		
--------------------------------	---	--	--------------------------	--	--	--

ŚRODA

Mały MDK-F Sala M5	14.30-16.00 grupa II początkująca	16.00-17.30 grupa IV średnio zaawansowana				
--------------------------	---	---	--	--	--	--

CZWARTEK

Mały MDK-F Sala M5	15.00-16.30 grupa III początkująca	16.30-19.30 grupa VI zaawansowana				
--------------------------	--	---	--	--	--	--

PIĄTEK

Mały MDK-F Sala M5	17.15-19.30 grupa V zaawansowana					
--------------------------	--	--	--	--	--	--

UWAGI:

gr. I, II, III – grupa początkująca – wymagana znajomość posunięć i podstawowych zasad gry (w przypadku osób nie znających zasad gry – nauka zasad gry (wrzesień)) wiek: 7-11 lat

gr. IV – grupa średniozaawansowana – dzieci, które uczestniczyły w zawodach szachowych lub mają dwuletni staż zajęć szachowych wiek: 9-16 lat

gr. V – grupa zaawansowana – minimum V kategoria szachowa lub bardzo silny amator wiek: 9-16 lat

gr. VI – grupa zaawansowana – minimum III kategoria szachowa (ewentualnie silna IV kategoria szachowa) wiek: 9-18 lat

gr. VII – grupa sportowa – minimum I kategoria szachowa wiek: 11-19 lat

TENIS STOŁOWY

Gry i zabawy z piłeczką pingpongową



Paweł Parszewski | pparszewski@mdk.wroc.pl

ŚRODA

	13.45-15.15 Grupa I					
--	-------------------------------	--	--	--	--	--

CZWARTEK

	15.30-17.00 Grupa I	17.00-19.15 Grupa II				
--	-------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

PIĄTEK

	14.30-16.00 Grupa I	16.00-18.15 Grupa II				
--	-------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

UWAGI:

GRUPA I - zajęcia dla dzieci w wieku od lat 6. Zajęcia mają formę gier i zabaw, wykorzystujących stoły i sprzęt do tenisa stołowego. Podczas zajęć kształtujemy przede wszystkim skupienie uwagi oraz koordynację ruchową.

GRUPA II – przeznaczona dla osób początkujących i zaawansowanych chcących doskonalić swoje umiejętności gry w tenisa stołowego podczas zajęć i zawodów sportowych. Zajęcia mają formę treningów przy stole do tenisa stołowego.

ZUMBA KIDS



ANNA ŁĘGOWSKA | alegowska@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA LUSTRZANA	13.30-14.30 GRUPA I	14.30-15.30 GRUPA IV			
---------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--	--	--

WTOREK

SALA LUSTRZANA	13.00- 14.00 GRUPA III				
---------------------------	----------------------------------	--	--	--	--

ŚRODA

LUSTRZANA	13.00- 14.00 GRUPA I	14.00-15.00 GRUPA II			
------------------	--------------------------------	--------------------------------	--	--	--

CZWARTEK

SALA LUSTRZANA	13.15-14.30 GRUPA V NABOROWA	14.30-15.30 GRUPA VII	15.30-16.15 GRUPA NABOROWA	16.15-17.15 GRUPA VIII	17.15-18.00 Grupa IX NABOROWA
---------------------------	---	---------------------------------	---	----------------------------------	--

PIĄTEK

SALA LUSTRZANA	13.30-15.00 GRUPA VI				
---------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

UWAGI:

Grupa I - poniedziałek -13:30 do 14:30 (kontynuacja GR I z poprzedniego roku)
Grupa II – wtorek – 14:00 do 15:00 (kontynuacja GR II z poprzedniego roku)
Grupa III - wtorek 13:00 do 14:00 (kontynuacja GR III i GR VII z poprzedniego roku)
Grupa IV - poniedziałek 14:30 do 15:30 (kontynuacja GR IV i GR IX z poprzedniego roku)

Grupa V - czwartek od 13:15 do 14:30 NABOROWA 7 lat
Grupa VI – piątek 13:30 do 15:00 (kontynuacja GR VI z poprzedniego roku)
Grupa VII – czwartek 14:30 do 15:30 (kontynuacja GR VIII z poprzedniego roku)
Grupa VIII – czwartek 16:15 do 17:15 (kontynuacja GR V i X z poprzedniego roku)
Grupa IX – czwartek 17:15 do 18:00 NABOROWA (4-6 lat)