

# AKROBATYKA SPORTOWA

**Agnieszka Rauk-Kubacka** | [araukkubacka@mdk.wroc.pl](mailto: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

<b>AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64</b>	<b>17.00-18.00</b> Grupa IV „GÓRA”	<b>18.00-20.00</b> Grupa V „GÓRA”				
---	--	---	--	--	--	--

## WTOREK

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

## ŚRODA

<b>AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64</b>	<b>17.00-18.00</b> Grupa IV „GÓRA”	<b>18.00-20.00</b> Grupa V „GÓRA”				
---	--	---	--	--	--	--

## CZWARTEK

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

## PIĄTEK

<b>K-69 KOZANOWSKA 69</b>	<b>16.30-18.00</b> 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](mailto:jdorlet@mdk.wroc.pl)

## PONIEDZIAŁEK

<b>SALA 28</b>	<b>15.00-16.00</b> III	<b>16.00-17.15</b> IV	<b>17.15-18.45</b> V			
----------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------	--	--	--

## WTOREK

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

## ŚRODA

<b>SALA SPORTÓW WALKI</b>	<b>14.30-15.30</b> III	<b>SALA 28</b>	<b>15.30-16.45</b> IV	<b>16.45 - 18.45</b> V		
---------------------------	---------------------------	----------------	--------------------------	---------------------------	--	--

## CZWARTEK

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

## PIĄTEK

<b>SALA SPORTÓW WALKI</b>	<b>14.30-15.30</b> III	<b>15.30-16.45</b> IV	<b>16.45-18.15</b> V			
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------	--	--	--

UWAGI :

# Karate Kids, Samoobrona Karate, Karate i MMA



**Dariusz Majchrzak** | [dmajchrzak@mdk.wroc.pl](mailto:dmajchrzak@mdk.wroc.pl)

## PONIEDZIAŁEK

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

## ŚRODA

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

UWAGI:

# KOSZYKÓWKA DZIEWCZĄT



**Joanna Salamon** | [jsalamon@mdk.wroc.pl](mailto:jsalamon@mdk.wroc.pl)

## PONIEDZIAŁEK

<b>LO XV</b>	<b>16.45-19.00</b> Grupa I i II					
--------------	------------------------------------	--	--	--	--	--

## CZWARTEK

<b>LO XV</b>	<b>16.45-19.00</b> 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

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

## ŚRODA

<b>SALA 27 W SP 113</b>	<b>16.15-18:00</b> Gr. I Klasa 5-6	<b>18:00-19:45</b> 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](mailto:pkokowski@mdk.wroc.pl)

## PONIEDZIAŁEK

<b>SALA 25</b>	<b>13.00-14.00</b> Grupa Mini I	<b>14.00-15.00</b> Grupa Mini II	<b>15.00-16.00</b> Grupa I	
--------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--

## WTOREK

<b>SALA 25</b>	<b>15.00-16.30</b> Grupa II	<b>16.30-18.15</b> Grupa III	
--------------------	--------------------------------	---------------------------------	--

## ŚRODA

<b>SALA 25</b>	<b>13.00-14.00</b> Grupa Mini I	<b>14.00-15.00</b> Grupa Mini II	<b>15.00-16.30</b> Grupa II	<b>16.30-18.00</b> Grupa IV	<b>18.00-19.15</b> Grupa V	
--------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--

## CZWARTEK

<b>SALA 25</b>	<b>13.45-15.00</b> Grupa Mini III	<b>15.00-16.00</b> Grupa I	<b>16.00-17.00</b> Grupa III	
--------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--

## PIĄTEK

<b>SALA 25</b>	<b>15.00-16.30</b> Grupa IV	<b>16.30-18.15</b> Grupa MAX	<b>18.15-19.30</b> 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

	<b>13.45-15.15</b> Grupa I					
--	-------------------------------	--	--	--	--	--

### CZWARTEK

	<b>15.30-17.00</b> Grupa I	<b>17.00-19.15</b> Grupa II				
--	-------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

### PIĄTEK

	<b>14.30-16.00</b> Grupa I	<b>16.00-18.15</b> 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](mailto:alegowska@mdk.wroc.pl)

## PONIEDZIAŁEK

<b>SALA LUSTRZANA</b>	<b>13.30-14.30</b> GRUPA I	<b>14.30-15.30</b> GRUPA IV			
---------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--	--	--

## WTOREK

<b>SALA LUSTRZANA</b>	<b>13.00- 14.00</b> GRUPA III				
---------------------------	----------------------------------	--	--	--	--

## ŚRODA

<b>LUSTRZANA</b>	<b>13.00- 14.00</b> GRUPA I	<b>14.00-15.00</b> GRUPA II			
------------------	--------------------------------	--------------------------------	--	--	--

## CZWARTEK

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

## PIĄTEK

<b>SALA LUSTRZANA</b>	<b>13.30-15.00</b> 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)