PLAN ZAJĘĆ OSSM od 01.11.2018

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Bieganie	16.30-17.45		16.30- 17.45	Ind przed szermierką 40 min	16.30-17.45	11.30-13.00	Do uzgodnienia z trenerką Edytą
Siłownia	18.15-19.00 dla zawodników bez jazdy konnej				18.15-19.00 dla zawodników bez jazdy konnej	14.30-15.30 Odnowa biologiczna fizjoterapia	
Pływanie	5.45-7.30	5.45-7.30	5.45-7.30	5.45-7.30	5.45-7.30	13.30 do 14.30	
Szermierka		16.30- 19.00		16.30- 19.00	lekcje - do uzgodnienia	9.40-11.00	
Strzelanie	ind przed bieganiem	ind przed szermierką	ind przed bieganiem	ind przed szermierką	ind przed bieganiem	8.50-9.30 grupa	
Jazda konna	18.15-19.45	Indiwidualnie do uzgodnienia z trenerem Gontowiukiem (rano)	18.15-19.45	Indiwidualnie do uzgodnienia z trenerem Gontowiukiem (rano)	18.15-19.45	Do uzgodnienia z trenerem Gontowiukiem (zawody jeździeckie)	Do uzgodnienia z trenerem Gontowiukiem (zawody jeździeckie)
	Banaszak		Banaszak		Bujko,		
	Dąbrowska		Dąbrowska		Cybulski		
	Kasperczak		Kasperczak		Horbacz		
	Ligęza		Ligęza		Mękalska		
	Machel		Machel		Pydyszewska		
	Olejnik		Olejnik		Pytel M		
	Powroźnik		Powroźnik		Stokłosiński A		
	Spalony		Spalony		Stokłośiński K		
	Suliga		Suliga		Tomońska		

ZAWODNICY				SZKOLENIOWCY
Banaszak Patryk	Spalony Tadeusz	Dąbrowska Julia		Czorniczek Jarosław
Bujko Dominik	Cybulski Cyprian	Stokłosiński Karolina		Księżyk Mirosław
Horbacz Nicola	Olejnik Filip	Suliga Marcel		Cygański Tomasz
Kasperczak Kamil	Powroźnik Igor	Tomońska Natasza		Czesław Poźniak
Ligeza Katarzyna	Pydyszewska Ewa			Edyta Małoszyc
Machel Gerard	Pytel Magdalena			Jerzy Gontowiuk
Mekalska Martyna	Stokłosiński Angelika			Jan Korsak

Tomasz Cygański