|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** | | **WTOREK** | | **ŚRODA** | | **CZWARTEK** | | **PIĄTEK** |
|  |  | **15:00 – 16:00** | **SP Łąck**  GR. Początkująca |  |  | **15:00 – 16:00** | **SP Łąck**  GR. Początkująca |  |
| **16:00 - 16:45** | **Ciechomice**  GR. Początkująca |  |  | **16:00 - 16:45** | **Ciechomice**  GR. Początkująca |  |  |  |
| **16:45 - 17:45** | **Ciechomice**  GR. Średniozaawansowana |  |  | **16:45 - 17:45** | **Ciechomice**  GR. Średniozaawansowana |  |  | **17:00 – 19:00**  **Kadra** |
| **18:15 - 19:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Początkująca | **18:00 – 18:45** | **SP NR 22**  GR. Początkująca | **18:15 - 19:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Początkująca | **18:00 – 18:45** | **SP NR 22**  GR. Początkująca |  |
| **19:00 – 20:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Średniozaawansowana | **18:45 – 19:45** | **SP NR 22**  GR. Średniozaawansowana | **19:00 – 20:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Średniozaawansowana | **18:45 – 19:45** | **SP NR 22**  GR. Średniozaawansowana |  |
| **20:00 – 22:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Dorośli | **19:45 – 20:45** | **SP NR 22**  GR. Zaawansowana | **20:00 – 22:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Dorośli | **19:45 – 20:45** | **SP NR 22**  GR. Zaawansowana |  |

**PLAN TRENINGOWY**

**AKADEMIA KARATE TRADYCYJNEGO PŁOCK 2018/2019**