|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**