

PÓŁKOLONIE SEKCJI JUDO AZS ŁÓDŹ

11-15.02.2013

Poniedziałek 11.02.

9.00 Zbiórka na sali judo ul. Tamka 12 (pozostawienie strojów treningowych)

9.10 Wyjście do Palmiarni.

12.00 - 14.00 Zajęcia w sali judo ul. Tamka 12 (wymagane judogi lub inny strój treningowy i klapki)

14.30 – 15.00 Obiad na stołówce studenckiej ul. Lumumby 14

Wtorek 12.02.

8.40 Zbiórka na sali judo ul. Tamka 12 (pozostawienie strojów treningowych)

8.45 Wyjście na lodowisko (wymagany strój na lodowisko, ew. rzeczy na zmianę, można wziąć swoje łyżwy).

9.40-10.40 Ślizgawka na lodowisku przy ul. Głowackiego 10/12 – łyżwy do wypożyczenia na miejscu bez dodatkowej opłaty.

12.00 – 14.00. Zajęcia w sali judo ul. Tamka 12 (wymagane judogi lub inny strój treningowy i klapki).

14.30 - 15.00 Obiad na stołówce studenckiej ul. Lumumby 14

Środa 13.02

9.00 Zbiórka na sali judo ul. Tamka 12 (pozostawienie strojów treningowych)

9.10 Wyjście na pływalnię Fala (wymagany strój do pływania, czepek, ręcznik, okulary pływackie, klapki, ew. suszarka do włosów).

12.30 – 14.30. Zajęcia w sali judo ul. Tamka 12 (wymagane judogi lub inny strój treningowy i klapki)..

14.30-15.00 Obiad na stołówce studenckiej ul. Lumumby 14

Czwartek 14.02

9.00 Zbiórka na sali judo ul. Tamka 12 (pozostawienie strojów treningowych)

9.10 Wyjście do kina Cinema City

12.30 – 14.30. Zajęcia w sali judo ul. Tamka 12 (wymagane judogi lub inny strój treningowy i klapki).

14.30-15.00 Obiad na stołówce studenckiej ul. Lumumby 14

Piątek 15.02

9.00 – 10.30 Gry i zabawy w hali AZS ul. Lumumby 22/26. (wymagane dresy i obuwie sportowe)

10.45 – 12.00 Filmy o judo

12.00 – 14.00. Zajęcia w sali judo ul. Tamka 12 (wymagane judogi lub inny strój treningowy i klapki)..

14.30 - 15.00 Obiad na stołówce studenckiej ul. Lumumby 14