

AKROBATYKA SPORTOWA

Agnieszka Rauk-Kubacka | araukkubacka@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

POZNAŃSKA 14	16.00-18.00 GRUPA II	18.00-20.30 GRUPA I			
-------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--	--	--

WTOREK

POZNAŃSKA 14	16.00- 18.00 GRUPA I				
-------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

ŚRODA

POZNAŃSKA 14	16.00- 18.00 GRUPA II	18.00-20.00 GRUPA I			
-------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--	--	--

CZWARTEK

K-69 KOZANOWSKA 69	16.00-18.00 GRUPA I				
-----------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

PIĄTEK

K-69 KOZANOWSKA 69	16.00-17.00 GRUPA III				
-----------------------------------	---------------------------------	--	--	--	--

UWAGI:

I grupa sportowa

II grupa sportowa

III grupa sportowa

AKROBATYKA SPORTOWA

Ewa Bylok | ebylok@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	16.00-18.00 Grupa IV „GÓRA”	18.00-20.15 Grupa III „GÓRA”				
-----------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------	--	--	--	--

WTOREK

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	16.00-17.00 I grupa „DÓŁ”	17.00-18.15 II grupa „DÓŁ”				
-----------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------	--	--	--	--

ŚRODA

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	17.00-19.15 Grupa IV „GÓRA”					
-----------------------------------------------------	------------------------------------------	--	--	--	--	--

CZWARTEK

AKADEMIA KOŚCIÓŁ, NOWODWORSKA 64	16.00-17.00 I grupa „DÓŁ”	17.00-18.15 II grupa „DÓŁ”				
-----------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------	--	--	--	--

PIĄTEK

K-69 KOZANOWSKA 69	16.00-18:30 III grupa					
-------------------------------	---------------------------------	--	--	--	--	--

GRUPY:

- I grupa średniozaawansowana
- II grupa średniozaawansowana
- III grupa sportowa
- IV grupa sportowa

JUDO

Justyna Dorlet | jdorlet@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA 28
SP 113

15.15-17:00
JUDO V

WTOREK

SALA
SPORTÓW
WALKI

09.00-11.00
PRZEDSZKOLE

14.30-15.30
JUDO II

15.30-16.30
JUDO I

16.30-17.45
JUDO IV

ŚRODA

SALA
SPORTÓW
WALKI

09.00-11.00
PRZEDSZKOLE

SALA 28
SP 113

15.30.-16.30
JUDO III

16.30-17.45
JUDO IV

17.45-19.15
JUDO V

CZWARTEK

SALA
SPORTÓW
WALKI

14.30-15.30
JUDO II

15.30-16.30
JUDO I

16.30-17.30
JUDO III

PIĄTEK

SALA
SPORTÓW
WALKI

14.30-15.30
JUDO III

15.30-16.45
JUDO IV

16.45-18.15
JUDO V

UWAGI :

Karate Kids, Samoobrona Karate, Karate i MMA



Dariusz Majchrzak | dmajchrzak@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

Sala Sportów Walki	16.15-17.15 Karate Kids 6-8 lat	17.15-18.15 Samoobrona Karate 9-11 lat	18.15-20.15 Karate i MMA Od 12 lat			
---------------------------	----------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--	--	--

ŚRODA

Sala Sportów Walki	16.15-17.15 Karate Kids 6-8 lat	17.15-18.15 Samoobrona Karate 9-11 lat	18.15-20.15 Karate i MMA Od 12 lat			
---------------------------	----------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--	--	--

PIĄTEK

Sala Sportów Walki	18.30-19:30 Samoobrona Karate	19.30-21:00 Karate i MMA				
---------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------	--	--	--	--

KOSZYKÓWKA DZIEWCZĄT

Joanna Salamon | jsalamon@mdk.wroc.pl

WTOREK

SP 113 SALA 27	16.45-19.00 Grupa I i II					
---------------------------	------------------------------------	--	--	--	--	--

CZWARTEK

SP 113 SALA 27	16.45-19.00 Grupa I i II					
---------------------------	------------------------------------	--	--	--	--	--

UWAGI:

Plan obowiązuje do końca września do momentu uzyskania informacji o dostępności sali w SP 113.

MODERN JAZZ I BALET



Martyna KUC | mkuc@mdk.wroc.pl

WTOREK

SALA LUSTRZANA	14.20-15.05 Grupa Balet Kids I	15.05-15.50 Grupa Balet Kids II	16.00-17.00 Grupa Junior II Modern Jazz	17.05-18.20 Grupa Senior Modern Jazz	
---------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--

ŚRODA

SALA LUSTRZANA	14.40-15.40 Grupa Junior I / II Modern Jazz	18.00-19.00 Grupa Balet I			
---------------------------	----------------------------------------------------------	-------------------------------------	--	--	--

CZWARTEK

SALA 25	15.30-16.15 Grupa Junior I Modern Jazz	16.20-17.20 Grupa Junior II Modern Jazz	17.30-18.45 Grupa Senior Modern Jazz		
--------------------	-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--	--

Grupa Balet Kids I dzieci w wieku 5-6 lat
Grupa Balet Kids II dzieci w wieku 6-7 lat
Grupa Balet I – 8+ lat
Grupa Junior I Modern Jazz dzieci w wieku 8-9 lat
Grupa Junior I/II – Modern Jazz 9-10 lat
Grupa I Grupa Junior II Modern Jazz II dzieci w wieku 10-12 lat
Grupa Senior Modern Jazz dzieci w wieku 10+, poziom średniozaawansowany

PIŁKA SIATKOWA

Tomasz Wieliczko | twieliczko @mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA 27 W SP 113	16.15-17.45 Gr. I Klasa 7-8	17.45-19.30 Gr. II Klasa 1-3 LO				
-----------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------	--	--	--	--

ŚRODA

SALA 27 W SP 113	16:15-18:00 Gr. I Klasa 7-8	18:00-19:45 Gr. II Klasa 1-3 LO				
-----------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------	--	--	--	--

TANIEC STREET DANCE



Paweł KOKOWSKI | pkokowski@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini I	15.00-16.30 Grupa IV	16.30-18.15 Grupa MAX	18:15-19:30 Grupa V	
--------------------	------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--

WTOREK

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini I	15.00-16.30 Grupa II	16.30-18.25 Grupa III	18.25-19.30 Grupa Max	
--------------------	------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--

ŚRODA

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini II	15.00-16.30 Grupa II	16.30-18.00 Grupa IV	18.00-19.15 Grupa V	
--------------------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--

CZWARTEK

SALA 25	13:45-15.00 Grupa Mini III	15.00-16.00 Grupa I	16.00-17.00 Grupa III		
--------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--	--

PIĄTEK

SALA 25	14.00-15.00 Grupa Mini II	15.00-16.00 Grupa I			
--------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--	--	--

Grupa Mini I dzieci w wieku 5-6 lat

Grupa Mini II dzieci w wieku 6-7 lat

Grupa Mini III dzieci w wieku 7-8 lat

Grupa I dzieci w wieku 8-9 lat

Grupa II dzieci w wieku 9-10 lat

Grupa III dzieci w wieku 10-11 lat

Grupa IV dzieci w wieku 11-12 lat

Grupa V powyżej 12 lat

Grupa Max (grupa III, IV, V) zajęcia łączone Formacja Taneczna

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	16.00-18:00 grupa IV średnio zaawansowana				
-----------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--	--	--	--

CZWARTEK

Mały MDK-F Sala M5	15.00-16.30 grupa III początkująca	16.30-19.00 grupa VI zaawansowana				
-----------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------	--	--	--	--

PIĄTEK

Mały MDK-F Sala M5	16.15-18.30 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

TANIEC

Wiktoria Krysiak | wkrysiak@mdk.wroc.pl

PONIEDZIAŁEK

SALA LUSTRZANA	13:30-14:15 "Pompony w ruch"	14:15-15:00 "Stepper w akcji"	15:00-15:45 "Taniec współczesny"	15:45-16:30 "Wejść w impro"	16:30-17:30 "Show dance"	17:30-18:30 "Show dance"	18:30-19:30 "Floorwork"
-------------------	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------

"Pompony w ruch" (taniec z wykorzystaniem pomponów)

"Stepper w akcji" (zajęcia ruchowe z wykorzystaniem stepperów fitness)

"Taniec współczesny" (7-9 lat)

"Wejść w impro" (taniec współczesny z wykorzystaniem improwizacji i partnerowania) (9 lat +)

"Show dance" (taniec będący mieszanką stylów tanecznych takich jak: współczesny, jazz, street dance z użyciem rekwizytów np. kapeluszy, chust itp.) (9-12 lat)

"Show dance" (taniec będący mieszanką stylów tanecznych takich jak: współczesny, jazz, street dance z użyciem rekwizytów np. kapeluszy, chust itp.) (13 lat +)

"Floorwork" (taniec współczesny oparty na technice wykonywanej na podłodze) (11+)

TENIS STOŁOWY

Gry i zabawy z piłeczką pingpongową



Paweł Parszewski | pparszewski@mdk.wroc.pl

WTOREK

PODZIEMIE SP 113 SALA TENISA STOŁOWEGO	14.30-16:00 Grupa I	16:00-18:15 Grupa II				
-----------------------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

CZWARTEK

PODZIEMIE SP 113 SALA TENISA STOŁOWEGO	14.30-16:00 Grupa I					
-----------------------------------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--

PIĄTEK

PODZIEMIE SP 113 SALA TENISA STOŁOWEGO	14.30-16.00 Grupa I	16.00-18.15 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.