

Plan treningów Delfa Gryfino od 1.01.2022

Grupa	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
Główna	Pływanie 17.15 - 19.00	Teren R/B 17.00 - 19.00	Pływanie 17.15 - 19.00	Teren R/B 17.00 - 19.00	Pływanie 17.15 - 19.00	Rower 9.15 - 11.30	Bieg 9.15 - 11.30
Naborowa 2022		Teren - bieg 17.00	Pływanie 16.30 - 17.45		Pływanie 16.30 - 17.45	Teren, rower 9.15	

Uwagi dla grupy Głównej (wysoce doświadczonej) - modyfikowany jest na bieżąco, stosownie do okoliczności i potrzeb okresu treningowego. Komunikacja zgodnie z wypracowanymi procedurami.

Uwagi dla grupy naborowej 2022

1. Zbiórka do pływania - w holu głównym w Lagunie - na poziomie kas
2. Zbiórka do wtorkowych zajęć biegowo - sprawnościowych - przy placu zabaw CW Laguna
3. Zbiórka do sobotnich zajęć rowerowo - sprawnościowych - przy placu zabaw w Parku Miejskim

Kontakt do trenerów grupy Naborowej 2022:

Zajęcia w terenie: **Monika Sanecka** - nr tel. 501 655 866

Zajęcia pływackie: **Marek Sanecki** - nr tel. 509 949 777