



GRAFIK ZAJĘĆ SPORTOWYCH SWL BIAŁYSTOK - DZIECI I MŁODZIEŻ

OBOWIAZUJE OD 02 LUTEGO 2026



AERIAL: SZARFY

	PN	WT	SR	CZW	PT	SB	ND
6-9 LAT P1 START (55 min.)	15:00-15:55 (Grupa 3) 16:00-16:55 (Grupa 3)		15:00-15:55 (Grupa 3)	15:30-16:25 (Grupa 2)		14:00-14:55 (Grupa 1) 15:00-15:55 (Grupa 2)	
10-13 LAT P1 START (55 min.)			16:00-16:55 (Grupa 1)			16:00-16:55 (Grupa 1) 17:00-17:55 (Grupa 2)	
6-13 LAT P2 KONTYNUACJA (55 min.)			17:00-17:55 (Grupa 1)	16:30-17:25 (Grupa 2)		11:00-11:55 (Grupa 1) 12:00-12:55 (Grupa 2)	
6-13 LAT P2 KONTYNUACJA (55 min.)				18:30-19:25 (Grupa 3 P2)		13:00-13:55 (Grupa 3 P2)	
6-13 LAT P3 KONTYNUACJA (55 min.)	17:00-17:55 (Grupa 1 P3)			17:30-18:25 (Grupa 1 P3)			
6-18 LAT S1 ŚREDNIO ZAAWANSOWANY (85 min.)	18:00-19:25 (Grupa 1)		18:00-19:25 (Grupa 1)				
KADRA AERIAL SWL (85 min.)	19:30-20:55 (Kadra Szarfy)		19:30-20:55 (Kadra Szarfy)	19:30-20:55 (Kadra Szarfy)			
14/18+ LAT OPEN (55 min.)	20:30-21:25		20:30-21:25				

INNE ZAJĘCIA

	PN	WT	SR	CZW	PT	SB	ND
ACROYOGA OPEN 16+ LAT (85 min.)						19:30-20:55 (zbieramy grupe)	
SHAPE & STRETCH 6-13 LAT WZMACNIANIE I ROZCIAGANIE OPEN (55 min.)	19:30-20:25		19:30-20:25				

AERIAL: KOŁO

	PN	WT	SR	CZW	PT	SB	ND
6-9 LAT P1 START (55 min.)		17:00-17:55		17:00-17:55		10:00-10:55	
10-13 LAT P1 START (55 min.)		18:00-18:55		18:00-18:55		11:00-11:55	
6-13 LAT P2 KONTYNUACJA (55 min.)		19:00-19:55		19:00-19:55 (zbieramy grupe)		12:00-12:55	
14/18+ LAT OPEN (55 min.)		20:00-20:55 (zbieramy grupe)					

AKROBATYKA ARTYSTYCZNA; POMPON AKRO SPORT

	PN	WT	SR	CZW	PT	SB	ND
POMPON AKRO SPORT 6-13 LAT P1 START (55 min.)	16:00-16:55			16:00-16:55			
AKROBATYKA ARTYSTYCZNA 6-13 LAT P1 START (55 min.)	17:00-17:55						

INNE ZAJĘCIA

	PN	WT	SR	CZW	PT	SB	ND
AKRO TRAMPOLINY 6-13 LAT P1 START (55 min.)				18:30-19:25			
AKRO TRICKING S1/Z1 ŚREDNIO I ZAAWANS. 10+ LAT (85 MIN)				19:30-20:55 (zbieramy grupe)			



GRAFIK ZAJĘĆ SPORTOWYCH SWL BIAŁYSTOK - DZIECI I MŁODZIEŻ

OBOWIAZUJE OD 02 LUTEGO 2026



AKROBATYKA SPORTOWA							
	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
6-9 LAT P1 START (55 min.)					16:00-16:55 (Grupa 6-9 LAT)		13:00-13:55 (Grupa 6-9 lat)
10-13 LAT P1 START (55 min.)		16:00-16:55 (Grupa 10-13 LAT)					14:00-14:55 (Grupa 10-13 lat)
6-13 LAT P2 KONTYNUACJA (55 min.)		17:00-17:55 (Grupa 1)			17:00-17:55 (Grupa 2)		12:00-12:55 (Grupa 1i2)
6-13 LAT S1 ŚREDNIOZAAWANSOWANY (85 min.)		18:00-19:25			18:00-19:25		10:30-11:55 (zbieramy grupe)
6-13 LAT Z1 ZAAWANSOWANY (85 min.)		18:00-19:25			18:00-19:25		10:30-11:55 (zbieramy grupe)
14/18+ LAT OPEN (55 min.)		19:30-20:55			19:30-20:55 (zbieramy grupe)		
PARKOUR & FREERUN							
	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
6-9 LAT P1 START (55 min.)	16:30-17:25		16:30-17:25		16:30-17:25		
10-13 LAT P1 START (55 min.)		16:30-17:25		16:30-17:25		12:30-13:25	
6-13 LAT P2 KONTYNUACJA (55 min.)	17:30-18:25		17:30-18:25		17:30-18:25		
6-13 LAT S1/Z1 ŚR.ZAAWANS./ZAAWANS. (85 min.)	18:30-19:55		18:30-19:55		18:30-19:55		
14/18+ LAT OPEN (85 min.)	20:00-21:25		20:00-21:25		20:00-21:25		

GIMNASTYKA							
	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
GIMNASTYKA 6-9 LAT P1 START (55 min.)	18:00-18:55		18:00-18:55				
GIMNASTYKA 10-13 LAT P1 START (55 min.)	19:00-19:55		19:00-19:55				
KALISTENIKA INTRO							
KALISTENIKA INTRO 10-13 LAT P1 START (55 min.)							10:30-11:25
KALISTENIKA INTRO 14/18+ LAT P1 START (55 min.)							11:30-12:25 (zbieramy grupe)
NINJA WARRIOR OCR							
	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
6-13 LAT P1 START (55 min.)		17:30-18:25		17:30-18:25		10:30-11:25	
6-13 LAT P2 KONTYNUACJA (55 min.)		18:30-19:25		18:30-19:25		11:30-12:25	
6-13 LAT S1/Z1 ŚR.ZAAWANS./ZAAWANS. (85 min.)		19:30-20:55		19:30-20:55			
14/18+ LAT OPEN (55 min.)		21:00-21:55 (zbieramy grupe)		21:00-21:55 (zbieramy grupe)			