

PCE - Pałac Młodzieży, al. Piastów 7

Program „Mały karateka” przedszkolaki w wieku 4-6 lat	Sobota	10.00 – 10.45 (początkująca) 11.00 – 11.45 (kontynuacja)	Sala gimnastyczna PCE – PM (parter)	„Mały karateka” – jest to program zajęć ruchowych z elementami Karate Tradycyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym. Program powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń wielu nauczycieli i instruktorów Karate Tradycyjnego.
Grupa początkująca 7-12 lat	Środa	15.30 – 17.00	Sala gimnastyczna PCE – PM (parter)	ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe.
Grupa średnio zaawansowana	Środa Sobota	17.10 – 18.40 12.00 – 13.30	Sala gimnastyczna PCE – PM (parter)	profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach.
Grupa zaawansowana	Środa	18.50 – 20.30	Sala gimnastyczna PCE – PM (parter)	profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach.

Szkoła podstawowa nr 7, ul. Złotowska 86

Program „Mały karateka” 5-7 lat (grupa popołudniowa)	Poniedziałk i Piątki	16.00 – 17.00 16.00 – 17.00	Wnęka na 1 piętrze dostosowana do zajęć	Jest to program zajęć ruchowych z elementami Karate Tradycyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym. Program powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń wielu nauczycieli i instruktorów Karate Tradycyjnego.
Program „Mały karateka” 5-7 lat (grupa poranna)	Poniedziałk i Środy	8.55 – 9.40 9.50 – 10.35	Mała sala gimnastyczna	Jest to program zajęć ruchowych z elementami Karate Tradycyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym. Program powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń wielu nauczycieli i instruktorów Karate Tradycyjnego.

Grupa początkująca 8-12 lat	Poniedziałk i	17.00 – 18.00	<i>Mała sala gimnastyczna</i>	ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe
	Piątki	17.00 – 18.00		
Grupa średniozaawansowana 8-12 lat	Poniedziałk i	18.00 – 19.00	<i>Mała sala gimnastyczna</i>	profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach
	Piątki	18.00 – 19.00		

Szkoła podstawowa nr 35, ul. Świętoborzyców 40

Program „Mały karateka” 5-7 lat	Wtorki Czwartki	15.30 – 16.15 15.30 – 16.15	<i>Sala gimnastyczna nr 106</i>	Jest to program zajęć ruchowych z elementami Karate Tradycyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym. Program powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń wielu nauczycieli i instruktorów Karate Tradycyjnego.
Grupa początkująca 8-12 lat	Wtorki Czwartki	16.30 – 17.30 16.30 - 17.30	<i>Hala sportowa</i>	ćwiczenia poprawiające koncentrację i sprawność, elementy gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy, podstawy karate, gry i zabawy ruchowe
Grupa średniozaawansowana (9-8 kyu)	Wtorki Czwartki	17.30 – 18.30 17.30 – 18.30	<i>Hala sportowa</i>	profesjonalna nauka technik karate, podstawy kumite, przygotowanie do egzaminów na stopnie uczniowskie, przygotowanie do startu w zawodach
Grupa zaawansowana (7kyu i wyżej)	Wtorek Czwartek	18.30 – 20.00	<i>Hala sportowa</i>	Kadra klubu