

Poniżej przedstawiamy harmonogram treningów Opolskiego Klubu Taekwondo na nowy sezon. Osoby początkujące proszone są o wypełnienie formularza zgłoszeniowego.

<https://forms.gle/Ra2EhF3YeH7K9hsa8>

Harmonogram grup początkujących w szkołach i na sali z matami - Opole

Szkoły:

PSP 5 -wtorki i czwartki 18.00-19.00

PSP 8 -poniedziałki i środy 16.30-17.30

PSP 9 – poniedziałki i środy 16.20-17.20

PSP 10 –wtorki 17.00-18.00 i piątki 15.30-16.30

PSP 14 - pierwsza grupa -poniedziałki i czwartki 15.30-16.30

PSP 14 - druga grupa -wtorki 17.30-18.30 i piątki 17.00-18.00

PSP 15 -wtorki i czwartki 16.30-17.30

PSP 16 - Zespół Szkół nr 2 - wtorki i czwartki 17.45-18.45

PSP 24 – poniedziałki 14.30-15.30, piątki 13.40-14.40

PSP 31- pierwsza grupa (wtorki i czwartki 14.00-15.00)

PSP 31 - druga grupa (wtorki i czwartki 15.00-16.00)

PSP 33 -środy 13.15-14.15 i piątki 14.15-15.15

Przedszkolaki salka z matami grupa 1- środy 17.30-18.15

Przedszkolaki salka z matami grupa 2 -piątki 18.15-19.00

Przedszkole nr 61 - Czarnowąsy -czwartki 13.15-14.00

Sala z matami:

Dzieci 12-15 lat - salka z matami -poniedziałki 17.15-18.15 i środy 16.30-17.30

Młodzież i dorośli - salka z matami -poniedziałki i środy 20.00-21.00

Sala z matami grupy zaawansowane

Grupa 1 – wtorek 19.00-20.30, czwartek 19.00-20.30 – młodzieżowiec, senior

Grupa 2 -poniedziałek i środa 18.30-20.00 - juniorzy

Grupa 3-poniedziałek i środa 20.00-21.00- młodzież i dorośli

Grupa 4 -wtorek i czwartek 16.45-17.45 – młodzik - zaawansowana

Grupa 5 -wtorek i czwartek 18.00-19.00 – młodzik – średnio zaawansowana

Grupa 6 -sobota 9.00-10.30 – junior/senior

Grupa 7 -sobota 10.30-12.00-młodzik

Grupa 8- sobota 12.15-13.15- dzieci

Pozostałe misjcowości:

Boguszyce -PSP - dzieci -poniedziałki i środy 13.30-14.30

Chróscina:

PSP w Chróscinie-środy i piątki 15.00-16.00

Przedszkole środy 15.00-16.00

Krapkowice - Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 4 -poniedziałki i środy 16.30-17.30

Dąbrowa - PSP poniedziałki 15.00-16.00 i piątki 13.30-14.30

Ligota Turawska -PSP -środy i piątki 15.00-16.00

Ozimek:

GZS Ozimek – Dzieci-poniedziałki i czwartki 15:30-16:30

Sala Gimnastyczna straży pożarnej w Schodni - młodzież i dorośli -poniedziałki i czwartki
20:00-21:30

Prószków PSP w Prószkowie -poniedziałki i środy 15.00-16.00

Strzelce Opolskie

Dzieci - **PSP 7** -poniedziałki i czwartki 18.15-19.15

Dzieci - PSP 1 - wtorki i czwartki 13.40-14.40

Młodzież i dorośli - **PSP 7** -poniedziałki i czwartki 19.15-20.15

Zdzieszowice

PSP 2 -poniedziałki i środy 17.45-18.45

PSP 3 - wtorki i czwartki 15.30-16.30