

QTYWATOR

strony ok_kulturze

Od Kuchni...

MICHAŁ HABER

„365 obiadów za 5 złotych”

Książka, która nakładem pobiła Mickiewicza i Słowackiego, honorariami – Sienkiewicza i Prusa.

Dziś wystarczy wpisać w internecie hasło i przepisów wyskoczy w bród. Jeszcze niedawno jednak kupowało się książki kucharskie lub wycinało przepisy z gazet (mam nadzieję, że robicie tak z moimi przepisami). „365 obiadów za 5 złotych” autorstwa Lucyny Ćwierczakiewiczowej to jedna z pierwszych polskich książek kucharskich o domowym gotowaniu. Biła w czasach swojego pierwszego wydania rekordy popularności – nakładem – Mickiewicza i Słowackiego, honorariami – Sienkiewicza i Prusa. W latach 1860-1924 została wydrukowana i sprzedana w ponad 130 tysiącach egzemplarzy. Obecnie dostępne jest wydanie z 2018 roku i jednym z proponowanych w nim dań jest kotlet schabowy z kością, który ostatnio często chodzi mi po głowie. Klasyk klasyków. Złoty i chrupiący z zewnątrz, pysznie soczysty w środku. Kotlet schabowy w kanonie kuchni polskiej rządzi nieprzerwanie od początku dziewiętnastego wieku.

Ale nim na schabowego przyjdzie ślinka, nim kolejny egzemplarz gazety trafi do kosza, poczytajcie o OKejowej drużynie koszykarskiej, która ledwie zaczęła sezon, ma już na swoim koncie ponowne drugie miejsce w bemowskim turnieju.

O Brwinowską Akademię Koszykówki i ogólnie o tę dyscyplinę sportową pytam Pawła Bartosiewicza, trenera BAK.



na zdjęciu zawodnicy BAK z trenerem Pawłem Curylem | foto_ELIZA KOS

– **O co tak naprawdę chodzi i co daje koszykówka?**

– Najbanalniejsza odpowiedź to taka, że chodzi o zdobywanie punktów poprzez wrzucenie piłki do kosza. Dla mnie i zapewne dla milionów fanów to sposób na życie. To styl życia, który jest bardzo rozbudowany, począwszy od muzyki po filmy o koszykówce lub z koszykówką w tle. Do tego dochodzi kolekcjonowanie butów do koszykówki, koszulek i wielu innych przedmiotów związanych z koszem, ale najważniejszy jest aspekt wychowawczy. Niejedną osobę kosz wyciągnął z tarapatów,

pozwoił zapomnieć chociaż na chwilę o trudnościach czy problemach, oczyścił głowę lub odciągnął od pokus dzisiejszego świata.

– **Jak szkolą się młodzi zawodnicy?**

– Stawiamy na umiejętności techniczne, oczywiście wplątamy w ćwiczenia elementy ogólnorozwojowe. Technika w koszykówce jest bardzo rozbudowana. Jako przykład mogą posłużyć bardzo dobrze wyszkoleni technicznie europejscy gracze w NBA, np. wschodząca gwiazda Luka Dončić nie jest zbyt wysoki jak na koszykarza, nie jest też najszybszy, ani najsilniejszy, ma fantastyczną technikę i to stanowi o jego przewadze.

– **Jak rozpoznać potencjalny talent? Czy trzeba mieć, spełniać warunki fizyczne, np. wzrost?**

– A czym jest ten talent? Moim zdaniem nie ma czegoś takiego jak talent, każdy odnajdzie się w koszykówce i tylko od tego, jak wytrwale i z jakim poświęceniem będzie trenował, zależy jego sukces. Każdy może zrealizować się w tym sporcie niezależnie od wzrostu. Najniższy zawodnik w historii NBA miał 158 cm wzrostu (Muggsy Bogues), a mówimy tu o najlepszej lidze na świecie, w swojej karierze zablokował 39 rzutów przeciwnika. Tak więc nieważne, ile masz wzrostu, ile ważysz, ważne, jak bardzo lubisz koszykówkę i jak ciężko nad nią pracujesz.

– **Hmmm, ale mimo wszystko większość sportowców to mężczyźni...**

– Wiadomo, są kluby, które mają tylko sekcje chłopięce, ale są też kluby, które mają tylko sekcje żeńskie. Dla nas nie ma to znaczenia – wszyscy są witani z otwartymi ramionami, a największym osiągnięciem są uśmiech i zadowolenie. Sukcesy sportowe też oczywiście są istotne i motywujące. Mimo że jesteśmy bardzo młodym klubem (we wrześniu minęły 3 lata od rozpoczęcia naszej przygody), to udało nam się dwa razy zająć drugie miejsce w turnieju na Bemowie, co nie było łatwym zadaniem, bo graliśmy z drużynami o rok starszymi od naszej.

– **BAK i co dalej?**

– Sky is the limit. BAKowski projekt zakłada dalszy rozwój. Obecnie trenuje u nas ok. 50 zawodników, w tym roku zgłaszamy już dwa roczniki do rozgrywek PZKosz, a w przyszłym roku chcielibyśmy zgłosić drużynę dziewcząt. Głęboko wierzę, że za kilka lat włączymy się do walki o mistrzostwo Polski w danym roczniku (nasi gracze ogrywiają się już w starszych rocznikach).

– **Czyli Brwinów ma potencjał!**

– Oczywiście, że Brwinów ma potencjał, żeby stać się miastem sportu, miastem koszykówki, a w zasadzie już nim jest. Przede wszystkim sprzyja nam infrastruktura, która jest na bardzo dobrym poziomie (zespoły futsalu przygotowują się do międzynarodowych zawodów na naszej hali). Podstawą jest rekreacja sportowa, liczne ścieżki rowerowe, ogólnodostępna hala – to wspomaga rozwój młodych ludzi, a oni są przyszłością. W soboty i niedziele poza meczami można zobaczyć na hali rodziny z dziećmi. To bardzo budujące.

– **A z kim trenują młodzi sportowcy?**

– W skład kadry trenerskiej wchodzi trzy osoby – Jacek Gembał, Paweł Curył i ja (trener koordynator). Trener Jacek, najbardziej doświadczony z naszej trójki, ale też jeden z najbardziej doświadczonych trenerów w Polsce (kilku zawodników aktualnie „biegających” po parkie-

tach ekstraklasy wywodzi się właśnie od Niego). Z kolei trener Paweł to młody perspektywiczny oraz ambitny człowiek, który wywodzi się z rodziny koszykarskiej i jest bardzo zaangażowany w pracę z dziećmi. Najtrudniej chyba mówić o sobie samym. Jestem trenerem z licencją C, a koszykówka istnieje w moim życiu, odkąd pamiętam. To moja pasja. Grałem w okolicznych klubach. W swojej pracy kieruję się empatią względem młodego zawodnika i stawiam na dialog z dzieckiem.

– **Ostatnie pytanie. Czy faktycznie są różne rozmiary piłek do kosza?**

– Tak, zgadza się, jest kilka rozmiarów piłek do koszykówki. Najmniejsza i najlżejsza o rozmiarze trzy przeznaczona jest dla dzieci w wieku 4-8 lat, piątkę przypisano koszykarzom w wieku 9-11 lat, szóstką gra młodzież w wieku 12-14 lat, a siódemka przeznaczona jest dla kolejnych roczników. Chodzi o to, żeby dziecko nauczyło się poprawnie technicznie koźłować i rzucać do kosza. Proszę sobie wyobrazić maluszka w wieku 4 lat, który rzuca piłką przeznaczoną dla dorosłego, to tak, jakby dorosły rzucał piłką lekarską o wadze 5 kg.

– **Dziękuję za rozmowę.**

• • •

Po takim wysiłku sportowcy potrzebują zastrzyku kalorii. Smażony schabowy z kością to dobra opcja (dla wybrednych jest też wersja pieczona i mniej kaloryczna).

Schabowy z kością

• *kotlety schabowe z kością (najlepiej kupione u rzeźnika, bo i świeższe, i pokroi tak, jak chcemy); schab z kością jest tańszy, jednocześnie o wiele smaczniejszy, więc nie oszczędzajcie na grubości, poproście o 2-2,5 cm; wybierajcie mięso zdecydowanie ciemniejsze niż jaśniejsze w barwie*

• *jajko (zależy, ile będzie kotletów, ale jedno powinno wystarczyć na 4 sztuki) plus ewentualnie 1-2 łyżki zimnej wody; jak Wam zostanie rozbełtanego jajka/jaj, na koniec usmażcie w pozostałym po kotletach tłuszczu.*

- *bułka tarta*
- *sól, pieprz*
- *olej (najlepiej rzepakowy) i smalec*

Kotlety osuszcie papierowym ręcznikiem i usuńcie małe odłamki kości. Rozbijcie tłuczkiem do mięsa. I teraz uwaga – tłuczenie zaczynajcie od mięsa zaraz przy kości, trzymając za nią kotleta na desce i kontynuujcie do zewnątrz. Ewentualnego tłuszczu nie odkrajajcie, powinien zostać dla soczystości mięsa, ale już po usmażeniu możecie ciąć, jeśli nie chcecie kalorii :) Kotlety po ubiciu powinny mieć około 6-7 mm grubości (cieńsze za szybko się wysuszą i będą niesmaczne).

Sól i pieprz, najprościej – najlepiej. Smak mięsa podkreślamy, nie zagłuszamy go dodatkami. Panierka wszystko wypełni. Zatem: w jednym talerzu rozmącamy jajko (ewentualnie z wodą), w drugim mamy bułkę tartą. Na dużej patelni – najlepiej takiej, która zmieści wszystkie kotlety na raz – rozgrzewamy olej ze smalcem (ewentualnie masło klarowane). Gdy tłuszcz będzie już mocno rozgrzany, zmniejszamy płomień i panierujemy po kolei kotlety najpierw w jajku, potem w bułce (ja zawsze nadmiaru się pozbywam, więc otrząsajcie) i od razu kładziemy na gorący tłuszcz. W wersji FIT układamy panierowane kotlety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub folią aluminiową (dobrze jest położyć na każdym po łyżce zimnego masła) i wkładamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 20 min.

Zmniejszamy ogień do średniego i smażymy kotlety z obu stron, do równego zezłocenia, po około 4 minuty z każdej strony (gotowość kotleta sprawdzamy, nakłuwając mięso widelcem blisko kości – jeśli wypływający płyn jest jeszcze różowy (ma być przezroczysty), chwilę

kotlety dosmażamy, od pół minuty do minuty z każdej strony. Na koniec NIE ODSĄCZAMY z tłuszczu, ba, nawet polewamy nim podane do kotletów ziemniaki (purée najlepiej).



foto_MICHAŁ HABER

Do tego dania najlepiej sprawdza się jeszcze mizeria lub gotowana fasolka szparagowa.

Smacznego!

SIŁA PERFORMANSU

Arteterapia to proces twórczy służący autoekspresji, który pomaga ludziom rozwijać umiejętności interpersonalne, uspokaja, redukuje stres i ma ogólnie dobroczynny wpływ na człowieka. Terapie zajęciowe są stałą praktyką w domach pomocy społecznej i efektem kilkumiesięcznej pracy są performanse, spektakle oraz występy solistów i zespołów wokalnno-teatralnych. Dając możliwość zaprezentowania się przed szerszą publicznością, po raz osiemnasty zaprosiliśmy podopiecznych domów pomocy społecznej z powiatu pruszkowskiego do wspólnej zabawy i wyrażania siebie przez sztukę podczas **Przeglądu Twórczości Osób Niepełnosprawnych „Dębowy Liść”**. Jesteśmy wdzięczni, że w tych czasach wzmożonej czujności zdrowotnej, nasze zaproszenie przyjęły: WTZ Czubin, WTZ „Ognisko”, ŚDS „Na Górcę” i ŚDS Czubin.

Już niebawem spotkamy się w Miejskiej Hali Sportowej na ósmej edycji **Brwinowskiej SpecOlimpiady**. Do zobaczenia! [as]

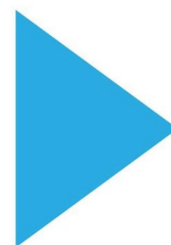


foto_ANDRZEJ GONTARCZYK

„Dębowy Liść” dofinansowano ze środków Państwowego Funduszu rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przyznanych Ośrodkowi Kultury przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie z siedzibą w Pruszkowie.

BRWINÓW OD MORZA DO TATR. ZNACZY, DO RADOMIA

Kultura jest po to, by się rozwijać, uczestniczyć, współtworzyć, przeżywać i przyjemniej spędzać wolny czas. Po to, by czerpać inspiracje i uczyć się, jak ją współtworzyć i organizować. Wstyd byłoby wielki na całą wieś, gdyby Brwinów (reprezentowany przez OKej) nie uczestniczył choć trochę w życiu Forum Kultury Mazowsze. Od lat co najmniej pięciu jesteśmy obecni w aktywnościach FKM. W 2015 roku FKM współorganizowało Mazowiecki Konwent Animatorów Kultury. W 2019 r. w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” w Radomiu braliśmy czynny udział, opowiadając o naszych działaniach ekologicznych. Niewykluczone, że i w tym roku będziemy się udzielać kulturalnie, nawiązywać kontakty z podobnymi do nas, średnimi i niewielkimi ośrodkami kultury. W tym roku planowany jest kolejny KONWENT ANIMATORÓW i najprawdopodobniej również w Radomiu. OKej dołoży wszelkich starań, by godnie reprezentować Brwinów (część Mazowsza z dostępem do morza), by podzielić się tym, co umiemy robić dobrze i nauczyć się nowego, które moglibyśmy zaszczepić na lokalnym gruncie. Ku chwale Ojczyzny Lokalnej. [as]



mazowiecki
KONWENT
animatorów
KULTURY

b r w i n o w s k i
UNIWERSYTET KAŻDEGO WIEKU
Harmonogram zajęć 2020/2021

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
J. ANGIELSKI Eliza Kostrzewa godz. 8.30 gr. podst. godz. 9.40 gr. średnia A godz. 10.50 gr. średnia L	BRYDŻ godz. 10.00–14.00	J. ANGIELSKI Eliza Kostrzewa godz. 8.30 gr. średnia B godz. 9.40 gr. zaawans.	PILATES Justyna Liberadzka godz. 16.00 Hala Sportowa	JOGA Aleksandra Adamczyk od stycznia
TAI CHI Marek Baliński godz. 9.00 Park Miejski lub Sala w OSP		TAI CHI Marek Baliński godz. 9.00 Park Miejski lub Sala w OSP		
J. WŁOSKI Dorota Sodel-Brzezinka godz. 9.15 online gr. podst. godz. 10.15 online gr. zaawan.	INFORMATYKA I MULTIMEDIA Michał Larkowski godz. 16.30 Szkoła ZSO	TERAPIA PRZEZ TANIEC Joanna Zwoleńska godz. 10.30 Sala w OSP	TAŃCE LATINO Piotr Kiełbasa godz. 17.00 Sala w OSP	NORDIC WALKING Amelia Różycka godz. 10.00 zbiórki przy OK
J. NIEMIECKI Grzegorz Niedbała godz. 10.00 gr. zaawans. godz. 10.45 gr. średnia godz. 11.30 gr. podst.		J. FRANCUSKI Maria Werner-Mickiewicz godz. 11.00 gr. zaawans. godz. 12.00 gr. średnia godz. 13.00 gr. podst.		OBLICZA SZTUKI Anna Żaczek-Siwczuk godz. 11.00
MALARSTWO Agnieszka Kremky godz. 11.00	TAŃCE ETNICZNE Anna Abramowicz-Kalińska godz. 16.30 Sala w OSP	J. HISZPAŃSKI Monika Wankowska godz. 11.30		INFORMATYKA ONLINE Michał Larkowski godz. 15.30 gr. zaawans. Świetlica w Otrębusach
AKADEMIA PAMIĘCI godz. 12.10 gr. I godz. 13.50 gr. II	J. WŁOSKI Dorota Sodel-Brzezinka godz. 16.45 gr. podst.	GIMNASTYKA MÓZGU / AUTOMASAŻ 1 × w miesiącu Justyna Liberadzka godz. 11.45 Sala w OSP		J. ROSYJSKI Jolanta Sznura godz. 17.00 gr. zaawans.
	TANIEC BRZUCHA Marzena Włodarczyk godz. 18.30	ZIELARSTWO 1 × w miesiącu Joanna Zwoleńska godz. 14.00 Świetlica w Owczarni		
		FITNESS Aleksandra Tomasiak godz. 16.00 Hala Sportowa		

GMINNY OŚRODEK KULTURY OKEJ ■ WILSONA 2 BRWINÓW

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
GITARA Krzysztof Nowiński godziny ustalane indywidualnie	WESOŁE BRYKANIE MiAU Emilia Zadykowicz godz. 09.15_10.45	WESOŁE BRYKANIE MiAU Emilia Zadykowicz godz. 09.15_10.45	WESOŁE BRYKANIE MiAU Emilia Zadykowicz godz. 09.15_10.45	SAKSOFON/KLARNET Antoni Sikorski godziny ustalane indywidualnie
SKRZYPCE Danuta Żurawska godziny ustalane indywidualnie	PIANINO Katarzyna Cyrn godziny ustalane indywidualnie	SKRZYPCE Danuta Żurawska godziny ustalane indywidualnie	PIANINO Katarzyna Cyrn godziny ustalane indywidualnie	
ROBOTYKA Katarzyna Cieślak godz. 17.00_18.00	SAKSOFON/KLARNET Antoni Sikorski godziny ustalane indywidualnie	PERKUSJA Mariusz Kowal godziny ustalane indywidualnie	GITARA Marcin Żebrowski godziny ustalane indywidualnie	
WITRAŻ Krzysztof Świeżak godz. 18.00_20.00	GITARA Krzysztof Nowiński godziny ustalane indywidualnie	GRUPA WOKALNA DLA DZIECI Karolina Wasilewska godz. 16.00_18.00 od grudnia	PERKUSJA Mariusz Kowal godziny ustalane indywidualnie	
FOTOGRAFIA CYFROWA Marek Zdrzyłowski / ZAGRODA godz. 17.00_18.30 I grupa godz. 18.30_20.00 II grupa	WARSZTAT SZTUKI MŁODZIEŻ A. Żaczek Siwczuk godz. 15.30_17.00 godz. 17.00_18.30	PLASTYKA BEZ GRANIC DZIECI 6–11 lat Agata Skiba godz. 16.00_17.15 godz. 17.30_18.45	ZAJĘCIA TEATRALNE DLA DZIECI Marcin Mastalerz godz. 16.00_18.00	
	PRACOWNIA PLASTYCZNA OK DZIECI 9–10 lat A. Kremky godz. 17.00_18.00 I grupa godz. 18.30_20.00 II grupa	CHÓR CHWDK Michał Haber godz. 19.30_21.30	GRUPA WOKALNA MŁODZIEŻ Aleksandra Kopp godz. 18.15_20.00	PRACOWNIA PLASTYCZNA OK DZIECI 11–13 LAT Agnieszka Kremky godz. 16.30_18.00
	KOŁO DZIEWIARSKIE Bożena Kiełek od godz. 15.00 od listopada		PRACOWNIA PLASTYCZNA OK DOROŚLI Agnieszka Kremky godz. 18.00_20.00	PRACOWNIA PLASTYCZNA OK MŁODZIEŻ Agnieszka Kremky godz. 18.00_20.00

OWCA ■ CYPRYŚOWA 4 OWCZARNIA

	SENSOPLASTYKA I ADAPTACJA MiAU zajęcia dla mam z dziećmi godz. 10.00_12.00			
PLASTYKA BEZ GRANIC Agata Skiba godz. 16.30_18.00	PLASTYKA BEZ GRANIC Agata Skiba godz. 16.00_17.30	ZIELARSTWO ost. środa mies. Joanna Zwolenńska godz. 14.00_16.00	GITARA Krzysztof Nowiński godziny ustalane indywidualnie	TERAPIA godz. 19.00_20.00 godziny ustalane indywidualnie
PILATES DOROŚLI Magdalena Zalipska godz. 18.30_19.30	DDA TERAPIA godz. 19.00		RĘKODZIEŁO Ewa Gronostajska godz. 18.00_20.00	NIEDZIELA FOTOGRAFIA godz. 18.00_20.00

ŚWIETLICA OK ■ KRÓTKA 10_OTRĘBUSY

ŚWIETLICA ŚÓPS godz. 13.00_17.00	ŚWIETLICA ŚÓPS godz. 13.00_17.00	ŚWIETLICA ŚÓPS godz. 13.00_17.00	ŚWIETLICA ŚÓPS godz. 13.00_17.00	ŚWIETLICA ŚÓPS godz. 13.00_17.00
ZAJĘCIA REEDUKACYJNE Bożena Kwiecińska godz. 15.00_19.00	ZAJĘCIA REEDUKACYJNE Bożena Kwiecińska godz. 15.00_19.00	ZAJĘCIA REEDUKACYJNE Bożena Kwiecińska godz. 14.00_19.00	ZAJĘCIA REEDUKACYJNE Bożena Kwiecińska godz. 13.00_19.00	
	KARTKI PLASTYKA DLA DZIECI Agata Balińska godz. 17.00_19.00	KLUB AKTYWNEGO EMERYTA Marzena Jacniacka godz. 10.30_13.00	SENSOPLASTYKA MiAU Elżbieta Książczak godz. 10.30_12.30	
	FITNESS DOROŚLI Katarzyna Gołoś godz. 19.15_20.15		FITNESS DOROŚLI Katarzyna Gołoś godz. 19.15_20.15	

ŚÓPS | Środowiskowy Ośrodek Pomocy Społecznej

ŚWIETLICA OK ■ 22 H_DOMANIEW

ŚWIETLICA OTWARTA godz. 13.00_15.00 OKej	GINNASTYKA KOREKCYJNA SENIORKI Dawid Jankiewicz godz. 16.45_17.20 FS	MUZYKOWANIE BUKW Michał Haber godz. 15.00_16.00 OKej		GRAMY PLANSZÓWKI godz. 16.00_18.00 OKej
RĘKODZIEŁO BUKW Ewa Gronostajska godz. 15.00_17.00 OKej	GINNASTYKA KOREKCYJNA DZIECI Dawid Jankiewicz godz. 17.20_17.50 FS MŁODZIEŻ godz. 17.50_18.30 FS	INFORMATYKA BUKW Michał Larkowski godz. 16.30_17.15 OKej	FITNESS BUKW Aleksandra Tomasik godz. 17.30_18.30 OKej	ANGIELSKI DZIECI Adam Cegielski godz. 18.15_18.45 FS
RYSunEK I MALARSTWO Mł. I DOROŚLI E. Gronostajska godz. 17.00_19.00 OKej	DOROŚLI CZYTAJĄ DZIECIOM godz. 17.50_18.30 OKej	ZIELARSTWO ost. środa mies. Joanna Zwolenńska godz. 17.15 OKej	NIEMIECKI DZIECI Marta Motyl godz. 18.30_19.30 FS	ANGIELSKI MŁODZIEŻ Adam Cegielski godz. 18.45_19.30 FS
FITNESS Aleksandra Tomasik godz. 19.00_20.00 FS	PLASTYKA BEZ GRANIC Agata Skiba godz. 18.45_20.15 OKej	FS Fundusz sołecki OKej Ośrodek Kultury OKej w Brwinowie BUKW Brwinowski Uniwersytet Każdego Wieku		DOROŚLI CZYTAJĄ DZIECIOM godz. 18.45_19.30 OKej

miejska
HALA
SPORTOWA

ZAJĘCIA STAŁE 2020/21

BRWINÓW
moczyłowskiego 2

Gminny Ośrodek Kultury OKej
Witosa 2 ■ 05-840 Brwinów ■ NIP ■ 534-14-62-690

	16.00_16.30	16.30_17.00	17.00_17.30	17.30_18.00	18.00_18.30	18.30_19.00	19.00_19.30	19.30_20.00	20.00_20.30	20.30_21.00	21.00_21.30	21.30_22.00
poniedziałek	SŚ	NAUKA WSPINACZKI DZIECI I MŁODZIEŻ OKej / I GR 16.00_17.30		NAUKA WSPINACZKI DZIECI I MŁODZIEŻ OKej / II GR 17.30_19.00		WSPINACZKA DLA DZIECI OKej PAWEŁ BARTOSIEWICZ 19.00_20.00		PIŁKA NOŻNA / PRYWATNY 20.30_22.00				
	S2	KOSZYKÓWKA OKej / BAK naborowa		KOSZYKÓWKA OKej / BAK ligowa		BADMINTON MŁODZIEŻ OKej MICHAŁ HOFFMAN 18.30_19.30		BADMINTON DOROŚLI OKej MICHAŁ HOFFMAN 19.30_20.30				
	S3	PAWEŁ CURYL / PAWEŁ BARTOSIEWICZ 16.00_17.00		17.00_18.30								
	SF				PILATES / ZDR. KRĘGOSŁUP OKej JUSTYNA LIBERADZKA 18.30_19.30		ZUMBA KLARA DYBIŃSKA 19.30_20.30					
wtorek	SŚ	WSPINACZKA DLA DZIECI OKej ARKADIUSZ JANISZEK 16.30_18.00		ROLKI + WSPINACZKA UKS KOBRA 18.00_20.00				BADMINTON / PRYWATNY 20.00_22.00				
	S2	ROLKI OKej ARKADIUSZ JANISZEK 16.30_18.00						SIATKÓWKA / PRYWATNY 20.00_22.00				
	S3							TG SOKÓŁ SIATKÓWKA 20.00_22.00				
	SF	TYGRYSY – TOTAL KIDS DEFENCE TAEKWONDO 16.30_18.30					LEJDIS FITNESS OKej OLA TOMASIK 19.00_19.45		LEJDIS FITNESS OKej OLA TOMASIK 20.00_20.45		JAZZ DANCE 20.45_22.00	
środa	SŚ			KOSZYKÓWKA OKej / BAK ligowa PAWEŁ CURYL / PAWEŁ BARTOSIEWICZ 17.00_18.30		BADMINTON OKej MICHAŁ HOFFMAN 18.30_20.30		TG SOKÓŁ SIATKÓWKA 20.30_22.00				
	S2							KOSZYKÓWKA ANACO TOMASZ KOCOŃ 20.30_22.00				
	S3	AKROBATYKA OKej / GR. 6-7 I. ADAM JANKOWSKI 16.30_17.30		AKROBATYKA OKej / GR. 8-13 I. ADAM JANKOWSKI 17.30_18.30				PZWLA KONRAD BOŃDA 20.30_22.00				
	SF	FITNESS / UKW OKej 16.00_17.00								STRONG ZUMBA 20.00_21.00		
czwartek	SŚ			KOSZYKÓWKA OKej / BAK naborowa JACEK GEMBAL / PAWEŁ BARTOSIEWICZ 17.00_18.30		MECZE BAK / CO DWA TYGODNIE 18.30_19.30		BADMINTON / PRYWATNY 20.00_22.00				
	S2							TENIS STOŁOWY OKej 19.30_22.00				
	S3			AKROBATYKA OKej / GR. 13-15 I. ADAM JANKOWSKI 17.00_18.00								
	SF	PILATES / UKW OKej 16.00_17.00		BALET KLASYCZNY OKej 17.45_18.45		LEJDIS FITNESS OKej OLA TOMASIK 19.00_19.45		CAPOEIRA CAMANGUL 20.15_22.00				
piątek	SŚ	KOSZYKÓWKA OKej / BAK naborowa		KOSZYKÓWKA OKej / BAK ligowa		ROLKI + WSPINACZKA UKS KOBRA 18.30_19.30		ROLKI + WSPINACZKA UKS KOBRA 19.30_20.30		UKS MAZOVIA 20.30_22.00		
	S2	JACEK GEMBAL / PAWEŁ BARTOSIEWICZ 16.30_17.30		17.30_18.30								
	S3											
	SF							PILATES / ZDR. KRĘGOSŁUP OKej JUSTYNA LIBERADZKA 19.00_20.00				

AKTYWNY WEEKEND RODZINNY

	10.00_10.30	10.30_11.00	11.00_11.30	11.30_12.00	12.00_12.30	12.30_13.00	13.00_13.30	13.30_14.00	14.00_14.30	14.30_15.00	17.00_17.30	17.30_18.00
sobota	SŚ							RODZINNE REKREACJE OKej 13.30_18.00				
	S2											
	S3											
	SF											
niedziela	SŚ	PORANNY FITNESS OKej 10.00_11.00 OLA TOMASIK / ADAM JANKOWSKI		PZWLA KONRAD BOŃDA 11.30_13.30				RODZINNE REKREACJE OKej 13.30_18.00				
	S2											
	S3											
	SF											

ZAJĘCIA BEZPŁATNE DLA MIESZKAŃCÓW

SŚ SEKTOR ZE ŚCIANKĄ WSPINACZKOWĄ
SF SALA FITNESS/BALETOWA

S2 SEKTOR ŚRODKOWY
S3 SEKTOR BOCZNY