

## 2017 - 2018 ÖĞRETİM YILI NDS LİSESİ SPOR TAKIMLARI ANTREMAN GÜNLERİ VE SAATLERİ

	14.40-15.40		14.45 - 16.15			15.00 - 16.00	16.00-18.00
PAZARTESİ			YÜZME Grup aktivitesi	KIZ VOLEYBOL OKUL TAKIM ÇALIŞMASI TÜM SINIFLAR	HALK DANSLARI	FUTBOL OKUL TAKIM ÇALIŞMASI TÜM SINIFLAR Okul dışında	YÜZME
				FITNESS	ERKEK BASKETBOL OKUL TAKIM ÇALIŞMASI / TÜM SINIFLAR		FITNESS
SALI			ERKEK VOLEYBOL OKUL TAKIM ÇALIŞMASI TÜM SINIFLAR	KIZ BASKETBOL OKUL TAKIM ÇALIŞMASI TÜM SINIFLAR	YÜZME Teknik		
				FITNESS			
ÇARŞAMBA	ERKEK BASKETBOL SOSYAL ETKİNLİK	DANS KULÜBÜ SOSYAL ETKİNLİK				FUTBOL OKUL TAKIM ÇALIŞMASI TÜM SINIFLAR SOSYAL ETKİNLİK Okul dışında	YÜZME (15.40-18.00)
	FITNESS SOSYAL ETKİNLİK				FITNESS (15.40-18.00)		
	KIZ VOLEYBOL SOSYAL ETKİNLİK	TIRMANMA DUVARI SOSYAL ETKİNLİK			TIRMANMA DUVARI (15.40-18.00)		
PERŞEMBE			MASA TENİSİ ERKEK – KIZ OKUL TAKIM ÇALIŞMASI/ TÜM SINIFLAR	DANS & PİLATES	ERKEK VOLEYBOL OKUL TAKIM ÇALIŞMASI / TÜM SINIFLAR		
				FITNESS			
				YÜZME Teknik			
CUMA			TIRMANMA DUVARI	KIZ VOLEYBOL (HAZIRLIK SINIFLARI)	YÜZME		TIRMANMA & YÜZME FİTNESS (14.30-17.30)
			FITNESS				
CUMARTESİ	YÜZME & FİTNESS (09.00-12.00)						

**YÜZME GRUP AKTİVİTESİ:** Sutopu, Hokey, Can kurtarma öğrenci ve öğretmenle birlikte bu aktiviteye katılabilir. Başlangıç ve orta seviyede yapılır.

**YÜZME :** Yüzme tekniğini geliştirmek ve iyileştirmek isteyen öğrenciler için yapılacak aktivitedir.