**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  - PŁYWALNIA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień** **Godz.**  | PONIEDZIAŁEK | **WTOREK** | ŚRODA | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **08.00 – 08.45****08.45 – 09.30** | **G. Dankiewicz (N)****J. Krawczyk (D)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **G. Dankiewicz (N i D)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  |
| **09.30– 10.15****10.15 - 11.00** | **G. Dankiewicz (D)****A. Tęcza-Hodun (N)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  **T. Pasiak (N i D)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **A. Dubielis (D)****M. Jasko****(N)** |
| **11.00 – 11.45****11.45 – 12.30** | **B. Kędracki (N i D)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **T. Pasiak (N i D)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  **B. Kędracki****(D)** |
| **12.30 – 13.15****13.15 – 14.00** | **K. Krawczyk (N i D)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **J. Rutkowski (N i D)** |  **T. Bielecki (N)** **J. Rutkowski (D)** |  |
| **14.00 – 14.45****14.45 – 15.30** |  **M. Granda (N i D)** | **M. Jasko (D)****R. Skowroński (N)** | **W. Dankiewicz – ćwiczenia usprawniające dla Osób z niepełnosprawnościami** | **Z. Szabała (N i D)** |  |
| **W. Dankiewicz – ćwiczenia usprawniające dla Osób z niepełnosprawnościami** |
|  **15.30 – 16.15****16.15 – 17.00** |  |  **M. Granda (N i D)** |  **W. Dankiewicz****(N i D)** | **M. Granda (N i D)** |  |
| **17.00 – 17.45****17.45 – 18.30** |  |  |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*   SALA AEROBIC (BUDYNEK B)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **Fitness****(K)****J. Munzadi** | **Fitness****(K)****J. Munzadi** | **Fitness****(K)****J. Munzadi** |  |
|  **9.30–11.00** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  |  | **Fitness****(K)****J. Gieroba** |  |
|  **11.00–12.30** |  |  | **Fitness****(K)****M. Jasko** | **Fitness****(K)****A. Tęcza-Hodun** |  |
|  **12.30–14.00** | **Fitness****(K)****A. Tęcza-Hodun** | **Gimnastyka Lecznicza****T. Pasiak** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **Gimnastyka Lecznicza****T. Pasiak** | **Gimnastyka Lecznicza****(Zajęcia dla osób niepełnosprawnych)****T. Pasiak** |
|  **14.00–15.30** | **Fitness****(K)****J. Gieroba** |  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  | **Fitness****(K)****J. Munzadi** |
| **15.30–17.00** |  |  | **Fitness****(K)****J. Gieroba** |  | **Fitness****(K)****J. Munzadi** |
|  **17.00–18.30** |  |  | **Fitness****(K)****J. Gieroba** | **Fitness** **(K)****M. Jasko** |  |
| **18.30-20.00** |  |  |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  SIŁOWNIA – (BUDYNEK A)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień****Godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  |  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |
| **9.30 – 11.00** | **T. Pasiak****(K)** |  |  | **J. Krawczyk****(M)** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |
| **11.00–12.30** | **A. Tęcza-Hodun****(M)** |  |  | **J. Rutkowski**  **(M)** |  |
| **12.30–14.00** |  |  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  |  |
| **14.00–15.30** | **W. Welcz****(M)** |  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  | **W. Welcz****(M)** |
| **15.30–17.00** |  **W. Welcz****(M)** |  |  |  | **W. Welcz****(M)** |
| **17.00–18.30** | **W. Welcz****(M)** |  |  | 1. **Dubielis**

 **(M)** | **W. Welcz****(M)** |
| **18.30–20.00** |  |  |  |  | **W. Welcz****(M)** |
| **20.00–21.30** |  |  |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*   SALA TRENINGU FUNKCJONALNEGO**

**( BUDYNEK B )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****Godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **8.00 -9.30** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY**  | **Siłownia****(K)****G. Dankiewicz** |  |  |  |
| **9.30-11.00** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **Siłownia****(K)****G. Dankiewicz** | **Fitness Trening Funkcjonalny****(K+M)****A. Tęcza-Hodun** | **Siłownia****(K)****T. Pasiak** | **Fitness – Trening Funkcjonalny****(K+M)****A. Tęcza-Hodun** |
| **11.00-12.30** | **Siłownia****(K)****K. Krawczyk** | **Siłownia****(K)****K. Krawczyk** |  **Siłownia****(K)****A. Tęcza-Hodun** | **Siłownia****(K)****T. Pasiak** |  **Siłownia****(K)****A. Tęcza-Hodun** |
| **12.30-14.00** | **M. Granda****(K)****Siłownia** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **M. Jasko****(K)****Siłownia** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **M. Jasko****(K)****Siłownia** |
| **14.00-15.30** |  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **Siłownia****(K)****R. Skowroński** |  |  |
| **15.30-17.00** | **Fitness – Trening Funkcjonalny****(K+M)****J. Gieroba** | **Fitness Trening Funkcjonalny****(K+M)****M. Jasko** |  |  |  |
| **17.00-18.30** |  |  | **Siłownia****Dla osób z niepełnosprawnościami****M. Tarnowski** | **M. Granda****(K)****Siłownia** |  |
| **18.30-20.00** |  |  |  | **M. Granda****(K)****Siłownia** |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  *SEMESTR LETNI*  SALA NR 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** |  **Tenis stołowy****(K+M)****A. Dubielis** | **Badminton****(K+M)****A. Dubielis** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |
|  **9.30 – 11.00** | **Badminton****(K+M)** **J. Krawczyk** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** |  **Tenis stołowy****(K+M)****A. Dubielis** | **Badminton****(K+M)**1. **Dubielis**
 | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |
| **11.00 –12.30** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk**  |  **Tenis stołowy****(K+M)****W. Dankiewicz** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** |  **Tenis stołowy****(K+M)****W. Dankiewicz** |
| **12.30 - 14.00** | **Badminton****(K+M)****W. Dankiewicz** | **Tenis stołowy****(K+M)** **R. Skowroński** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  **Tenis stołowy****(K+M)****W. Dankiewicz** |
| **14.00 –15.30** |  | **Tenis stołowy****(K+M)** **M. Granda**  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  **Tenis stołowy****(K+M)****W. Dankiewicz** |
| **15.30 –17.00** |  |  **Tenis stołowy****(K+M)****W. Dankiewicz** | **P. Koszykowa****Z. Szabała** |  **P. Siatkowa** **(K)** **J. Rutkowski** |  **Tenis stołowy****(K+M)****W. Dankiewicz** |
| **17.00 –18.30** |  |  |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA NR 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** |  |  |  |  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |
|  **9.30 – 11.00** |  | **Piłka Nożna****(M)****T. Bielecki** |  | **Piłka Nożna****(M)****T. Bielecki** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |
| **11.00 –12.30** | **Piłka Nożna****(M)****J. Tkaczyk** | **Piłka Nożna****(M)** **T. Bielecki** |  | **Piłka Nożna****(M)****T. Bielecki** |  |
| **12.30 - 14.00** |  |  | **Piłka Nożna****(M)****Z. Szabała** | **Piłka Nożna****(M)****J. Tkaczyk** |  |
| **14.00 –15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 –17.00** | **Piłka Nożna****(M)****M. Granda** |  |  | **Piłka Nożna****(M)****Z. Szabała** |  |
| **17.00 –18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  | **Body Shape****M. Tarnowski** |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA NR 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** | **P. Siatkowa****(K)****A. Dubielis** | **P. Siatkowa****(K)****A. Dubielis** |  |  |  |
|  **9.30 – 11.00** | **P. Siatkowa****(M)** **W. Dankiewicz** |  |  |  |  |
| **11.00 –12.30** | **P. Siatkowa****(K)** **W. Dankiewicz** |  |  | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  |
| **12.30 - 14.00** |  |  | **Boccia** **zajęcia usprawniające dla osób z niepełnosprawnościami T. Bielecki** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  |
| **14.00 –15.30** | **P. Koszykowa****Z. Szabała** |  | **P. Siatkowa****(K)** **J. Rutkowski** | **UNIWERSYTET MEDYCZNY** |  |
| **15.30 –17.00** | **P. Koszykowa****Z. Szabała** | **P. Siatkowa****(M)****J. Rutkowski** |  **P. Siatkowa****(K)****J. Rutkowski** |  |  |
| **17.00 –18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  **P. Koszykowa**1. **Dubielis**
 |  |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA SPORTÓW WALKI (BUDYNEK B)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień****Godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
| **9.30 – 11.00** | **Samoobrona** **J. Tkaczyk** |  **Samoobrona** **J. Tkaczyk** |  |  |  |
| **11.00 – 12.30** | **Joga****J. Czerwiński** |  **Samoobrona** **J. Tkaczyk** | **Joga****J. Czerwiński** |  **Samoobrona** **J. Tkaczyk** |  |
| **12.30 – 14.00** | **Joga****J. Czerwiński**  | **Joga****J. Czerwiński** | **Joga****J. Czerwiński** |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  | **Joga****J. Czerwiński** |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** |  |  |  | **Techniki obronne z elementami karate****M. Jasko** |  |
| **17.00-18.30** |  | **Techniki obronne z elementami karate****M. Jasko** |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA WYKŁADOWA BUDYNEK B** - **CKF UMCS.**

**ZAJĘCIA TEORETYCZNE**

**Wtorek - 8.00 – 9.30 dr T. Bielecki**

**Środa - 20.00 – 21.30 dr Maciej Tarnowski**

**Czwartek – 12.30 – 14.00 dr K. Krawczyk**

**NORDIC WALKING – SALA WYKŁADOWA BUDYNEK A:**

**Poniedziałek – 11.00 – 12.30 mgr Ryszard Skowroński**

**Wtorek - 11,00 – 12.30 mgr Ryszard Skowroński**

 **PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2019/2020 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA FITNESS – ROWERY**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień****Godz.** | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **08.00 – 09.30** |  |  |  | 1. **Tęcza-Hodun**

 **(K)** | 1. **Dubielis**

 **(K)** |
| **09.30 – 11.00** |  | **K. Krawczyk****(K)** |  | 1. **Tęcza-Hodun**

**(K)** |  |
| **11.00 – 12.30** |  | **G. Dankiewicz****(K)** |  |  |  |
| **12.30 – 14.00** | **R. Skowroński****(K)** |  |  |  **B. Kędracki****(K)** |  |
| **14.00 – 15.30** | **R. Skowroński****(K)** |  | **M. Jasko****(K)** | **M. Jasko****(K)** |  |
| **15.30 – 17.00** |  |  |  |  |  |
| **17.00 – 18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  | **A. Dubielis****(K)** |  |  |
| **20.00 – 21.30** | **M. Tarnowski****(K)** |  |  | **M. Tarnowski****(K)** |  |