**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)** |  |