**Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALA nr 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** | **Badminton K+M****J. Krawczyk** | **Siatkówka K A. Dubielis** | **Siatkówka K****J. Rutkowski** | **Badminton** **A. Dubielis** |  |
| **9.30 – 11.00** | **Badminton K+M****J. Krawczyk** | **Piłka nożna** **T. Bielecki** | **Siatkówka M****J. Rutkowski** | **Badminton** **A. Dubielis** | **Siatkówka K****A. Dubielis** |
| **11.00 – 12.30** | **Tenis stołowy K+M****W. Dankiewicz** |  |  | **Piłka nożna** **T. Bielecki** |  |
| **12.30 – 14.00** | **Tenis stołowy K+M****W. Dankiewicz** |  |  | **Piłka nożna** **T. Bielecki** |  |
| **14.00 – 15.30** | **Piłka nożna** **T. Bednaruk** |  | **Tenis stołowy** **M. Granda** |  | **Siatkówka K****W. Dankiewicz** |
| **15.30 – 17.00** | **Siatkówka M****J. Rutkowski** |  | **Tenis stołowy** **M. Granda** |  |  |
| **17.00 – 18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  |  |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |

 **Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALA nr 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
| **9.30 – 11.00** |  |  |  |  |  |
| **11.00 – 12.30** |  |  |  |  |  |
| **12.30 – 14.00** |  |  | **Piłka nożna** **T. Bednaruk** |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** |  |  |  |  |  |
| **17.00 – 18.30** | **Piłka nożna** **T. Bednaruk** |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  |  |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |

 **Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALA nr 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
| **9.30 – 11.00** |  |  |  |  |  |
| **11.00 – 12.30** |  |  |  |  |  |
| **12.30 – 14.00** |  |  |  |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  |  | **Siatkówka K****T. Bednaruk** |  |  |
| **15.30 – 17.00** | **Koszykówka K+M**1. **Dubielis**
 | **Piłka nożna****T. Bednaruk** | **Koszykówka K+M A. Dubielis** |  |  |
| **17.00 – 18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  **Siatkówka K**1. **Dubielis**
 |  |  |  |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |

 **Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALA - ROWERY**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
| **9.30 – 11.00** | **B. Kędracki** |  |  |  |  |
| **11.00 – 12.30** | **B. Kędracki** |  |  | **K. Szafranek- Całka** |  |
| **12.30 – 14.00** |  |  |  |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** |  |  |  |  |  |
| **17.00 – 18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  | **J. Gieroba** |  |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |

 **Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALA TRENINGU FUNKCJONALNEGO Budynek B**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  | **Stacjonarne TiR****K. Szafranek- Całka** |  |
| **9.30 – 11.00** | **Siłownia K****K. Krawczyk** |  | **Siłownia K+M****A. Dubielis** | **Siłownia M A. Tęcza- Hodun** |  |
| **11.00 – 12.30** | **Siłownia M****T. Pasiak** |  | **Siłownia K+M****A. Dubielis** |  |  |
| **12.30 – 14.00** |  | **Siłownia K****T. Pasiak**  |  |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** | **Trening funkcjonalny** **T. Bednaruk** |  | **Siłownia K****T. Bednaruk**  |  |  |
| **17.00 – 18.30** | **Trening Funkcjonalny** **A. Kołodziejczyk** |  | **Siłownia dla Osób z niepełnosprawnościami** **M. Tarnowski** |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  |  |  |
| **20.00 – 21.30** | **Body shape** **M. Tarnowski** |  | **Trening funkcjonalny** **J. Gieroba** |  |  |

**Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALA AEROBIC Budynek B**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  | **Fitness****A. Kołodziejczyk** |  |  |  |
| **9.30 – 11.00** |  |  |  | **Fitness** **K. Szafranek- Całka** | **Fitness****A Tęcza- Hodun** |
| **11.00 – 12.30** |  |  |  | **Fitness****A. Tęcza- Hodun** | **Fitness****A. Tęcza- Hodun** |
| **12.30 – 14.00** |  |  |  |  |  |
| **14.00 – 15.30** | **Fitness****A. Kołodziejczyk** | **Fitness****A. Mostowska** |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** |  | **Fitness****A. Mostowska** |  | **Fitness****A. Mostowska** |  |
| **17.00 – 18.30** |  |  |  | **Fitness****A. Mostowska** |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  | **Fitness****A. Mostowska** |  |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |

**Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALA – Wykładowa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
| **9.30 – 11.00** |  |  | **Online Teoria** **K. Krawczyk** |  |  |
| **11.00 – 12.30** | **Nordic Walking****K. Krawczyk** |  |  | **Nordic Walking****K. Krawczyk** |  |
| **12.30 – 14.00** |  |  |  |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** |  |  |  |  |  |
| **17.00 – 18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** | **Online Teoria****A. Kołodziejczyk** |  |  | **Online Teoria****M. Tarnowski** |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |

 **Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 PŁYWALNIA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  | **T. Bielecki** **Nauka/doskonalenie** |  | **T. Bielecki** **Nauka/doskonalenie** |  |
| * 1. **– 11.00**
 |  |  |  | **B. Kędracki****Nauka/doskonalenie** | **Aquafitness****K. Szafranek- Całka** |
| **11.00 – 12.30** |  | **A. Kołodziejczyk****Nauka/doskonalenie** | **K. Krawczyk****Nauka/doskonalenie** | **B. Kędracki****Nauka/doskonalenie** |  |
| **A. Tęcza- Hodun****Nauka/doskonalenie** |
| **12.30 – 14.00** |  | **A Kołodziejczyk****Nauka/doskonalenie** |  | **T. Pasiak****Nauka/doskonalenie** | **T. Pasiak****Nauka/doskonalenie** |
| **14.00 – 15.30** | **W. Dankiewicz****(pływanie dla osób z niepełnosprawnościami)** | **M. Granda****Nauka/doskonalenie** | **W. Dankiewicz (pływanie dla osób z niepełnosprawnościami)** |  |  |
| **J. Rutkowski****Nauka/doskonalenie** | **T. Pasiak****Nauka/doskonalenie** |
| **15.30 – 17.00** |  |  | **W. Dankiewicz****Nauka/doskonalenie** |  |  |
| **17.00 – 18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  |  |  |

 **Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SALKA GIMNASTYCZNA 04 Budynek B**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
| **9.30 – 11.00** |  |  |  |  |  |
| **11.00 – 12.30** |  | **Gimnastyka lecznicza** **T. Pasiak** |  |  | **Gimnastyka lecznicza****T. Pasiak** |
| **12.30 – 14.00** |  |  |  |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** |  |  |  |  |  |
| **17.00 – 18.30** | **Boccia** **T. Bielecki** |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  |  |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |

**Harmonogram zajęć z WF - CKF 2021 2022 SIŁOWNIA A- 08 Budynek A**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina/dzień** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| **8.00 – 9.30** |  |  |  | **Siłownia M****T. Bednaruk** |  |
| **9.30 – 11.00** |  |  |  | **Siłownia K****T. Bednaruk** |  |
| **11.00 – 12.30** |  |  |  |  |  |
| **12.30 – 14.00** |  |  |  |  |  |
| **14.00 – 15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 – 17.00** |  |  |  |  |  |
| **17.00 – 18.30** | **Siłownia K****J. Rutkowski** |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  |  |  |
| **20.00 – 21.30** |  |  |  |  |  |