**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** |  |  |  |  |  |