

PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2024/2025 – semestr zimowy SALA nr 1

| Dzień godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| 8.00 – 9.30 | Badminton J. Krawczyk | | Badminton J. Krawczyk | Badminton J. Krawczyk | |
| 9.30 – 11.00 | Badminton J. Krawczyk | Koszykówka J.Gieroba | Badminton J. Krawczyk | Badminton J. Krawczyk | |
| 11.00 – 12.30 | Siatkówka mężczyzn W. Dankiewicz | | | | |
| 12.30 – 14.00 | | Tenis stołowy M. Granda | Tenis stołowy M. Granda | | Tenis stołowy W. Dankiewicz |
| 14.00 – 15.30 | Tenis stołowy M. Granda | Tenis stołowy M. Granda | Tenis stołowy M. Granda | Siatkówka mężczyzn T. Bednaruk | Tenis stołowy W. Dankiewicz |
| 15.30 – 17.00 | Tenis stołowy M. Granda | Tenis stołowy M. Granda | Badminton M. Tarnowski | | Badminton M. Tarnowski |
| 17.00 – 18.30 | | | | | Badminton M. Tarnowski |
| 18.30 – 20.00 | | | | | |
| 20.00 – 21.30 | | | | | |

| Dzień godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| 8.00 – 9.30 | | | | | |
| 9.30 – 11.00 | | | | Pilka nożna T. Bielecki | |
| 11.00 – 12.30 | | Pilka nożna T. Bielecki | | Pilka nożna T. Bielecki | |
| 12.30 – 14.00 | | | | | |
| 14.00 – 15.30 | | Pilka nożna T. Bednaruk | Pilka nożna T. Bednaruk | | |
| 15.30 – 17.00 | | Pilka nożna T. Bednaruk | Pilka nożna T. Bednaruk | Pilka nożna T. Bednaruk | |
| 17.00 – 18.30 | | | | | |
| 18.30 – 20.00 | | | | | |
| 20.00 – 21.30 | | | | | |

| Dzień godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.00 – 9.30 | | Siatkówka kobiet A. Dubielis | | | |
| 9.30 – 11.00 | | Siatkówka kobiet A. Dubielis | | | Siatkówka mężczyzn T. Bednaruk |
| 11.00 – 12.30 | | Siatkówka mężczyzn T. Bednaruk | | Koszykówka J. Gieroba | Siatkówka kobiet T. Bednaruk |
| 12.30 – 14.00 | | Siatkówka kobiet T. Bednaruk | | | |
| 14.00 – 15.30 | Siatkówka kobiet A. Dubielis | | Siatkówka kobiet A. Dubielis | | |
| 15.30 – 17.00 | Koszykówka A. Dubielis | | Koszykówka A. Dubielis | | |
| 17.00 – 18.30 | | | | | |
| 18.30 – 20.00 | | | | | |
| 20.00 – 21.30 | | | | | |

| Dzień Godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 8.00 – 9.30 | | Zdrowy kręgosłup K.Szafranek- Całka | Zdrowy kręgosłup A. Kołodziejczyk | | |
| 9.30 – 11.00 | | Samoobrona kobiet M. Szewczyk | Samoobrona mężczyzn T. Borkowski | | Samoobrona mężczyzn T. Borkowski |
| 11.00 – 12.30 | Pilates K. Szafranek- Całka | Samoobrona kobiet M. Szewczyk | Samoobrona mężczyzn T. Borkowski | Samoobrona kobiet M. Szewczyk | Samoobrona mężczyzn T. Borkowski |
| 12.30 – 14.00 | | Joga J. Gieroba | | Samoobrona kobiet M. Szewczyk | Samoobrona kobiet M. Szewczyk |
| 14.00 – 15.30 | Zdrowy kręgosłup A. Kołodziejczyk | | | | Samoobrona kobiet M. Szewczyk |
| 15:30 – 17.00 | | | | | |
| 17.00 – 18.30 | | Samoobrona mężczyzn T. Borkowski | | | |
| 18.30 – 20:00 | | | | | |
| 20.00 – 21.30 | | | | | |

PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2024/2025

semestr zimowy

sala treningu 04 – Budynek B

| Dzień godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 8.00 - 9.30 | | | | | |
| 9.30 – 11.00 | | Joga A. Kołodziejczyk | | | |
| 11.00 – 12.30 | | Pilates J. Gieroba | | | Gimnastyka lecznicza K. Szafranek- Całka |
| 12.30 – 14.00 | Joga A. Mostowska | Gimnastyka lecznicza K. Szafranek- Całka | Joga A. Mostowska | | Joga A. Majerska |
| 14.00 – 15.30 | Joga A. Mostowska | | Joga A. Mostowska | Joga A. Mostowska | |
| 15.30 – 17.00 | | | | | |
| 17.00 – 18.30 | Pilates A. Majerska | | | Joga (M) A. Mostowska | |
| 18.30 – 20.00 | | Pilates z elem. Stretchingu T.Borkowski | | | |
| 20.00 – 21.30 | Pilates J. Gieroba | | | | |

PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2024/2025

semestr zimowy

SIŁOWNIA - budynek A

| godz. | dzień | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|----------------------|--------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|
| 8.00 – 9.30 | | | Siłownia mężczyzn W. Welcz | | | |
| 9.30 – 11.00 | | | Siłownia mężczyzn W. Welcz | | | |
| 11.00 – 12.30 | | | Siłownia mężczyzn W. Welcz | | | |
| 12.30 – 14.00 | | | | Siłownia mężczyzn T. Borkowski | | |
| 14.00 – 15.30 | | Siłownia mężczyzn W. Welcz | | | Siłownia mężczyzn M. Szewczyk | Siłownia mężczyzn W. Welcz |
| 15.30 – 17.00 | | Siłownia mężczyzn W. Welcz | | Siłownia mężczyzn W. Dankiewicz | | Siłownia mężczyzn W. Welcz |
| 17.00 – 18.30 | | Siłownia mężczyzn W. Welcz | | Siłownia kobiet M. Tarnowski | | Siłownia mężczyzn W. Welcz |
| 18.30 – 20.00 | | Siłownia mężczyzn W. Welcz | Siłownia kobiet M. Tarnowski | | | Siłownia mężczyzn W. Welcz |
| 20.00 – 21.30 | | | | | | |

SIŁOWNIA A

PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2024/2025 semestr zimowy

SALA AEROBIC (Budynek B)

| Dzień godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 08.00 – 09.30 | Fitness K. Szafranek- Całka | Fitness A. Kołodziejczyk | | Fitness J. Gieroba | |
| 09.30 – 11.00 | | | Fitness J. Gieroba | Fitness M. Szewczyk | |
| 11.00 – 12.30 | | Zdrowy kręgosłup A. Kołodziejczyk | Pilates J. Gieroba | | Joga A. Mostowska |
| 12.30 – 14.00 | | | | | Fitness K. Szafranek |
| 14.00 – 15.30 | | Fitness M. Szewczyk | | Fitness A. Majerska | Fitness A. Majerska |
| 15.30 – 17.00 | Fitness A. Kołodziejczyk | | | | |
| 17.00 – 18.30 | Joga A. Kołodziejczyk | | | Fitness A. Majerska | |
| 18.30 – 20.00 | | | | | |
| 20.00 – 21.30 | | | | | |

(Budynek B)

| godz. | dzień | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|----------------------|--------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|
| 8.00 – 9.30 | | | | | | |
| 9.30 – 11.00 | | | Nordic walking B. Kędracki | | Nordic walking B. Kędracki | |
| 11.00 – 12.30 | | | | Zajęcia teoretyczne K. Krawczyk | Nordic walking K. Krawczyk | |
| 12.30 – 14.00 | | | Nordic walking K. Krawczyk | Nordic walking K. Krawczyk | | |
| 14.00 – 15.30 | | | | | | |
| 15.30 – 17.00 | | | | | | |
| 17.00 – 18.30 | | | | | | |
| 18.30 – 20.00 | | Zajęcia teoretyczne- szachy A. Dubielis | | | Zajęcia teoretyczne M. Tarnowski | |
| 20.00 – 21.30 | | | | | | |

| dzień godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 8.00 – 9.30 | | Nauka pływania T. Bielecki | Nauka pływania T. Bielecki | Nauka pływania T. Bielecki | |
| 9.30 – 11.00 | Aquafitness K. Szafranek- Całka | Nauka pływania T. Bielecki | Doskonalenie pływania A. Kołodziejczyk | Nauka pływania K. Krawczyk | |
| 11.00 – 12.30 | Nauka pływania A. Mostowska | Doskonalenia pływania B. Kędracki | Nauka pływania A. Mostowska | Doskonalenie pływania B. Kędracki | Nauka pływania A. Majerska |
| 12.30 – 14.00 | Nauka pływania W. Dankiewicz | Nauka pływania A. Majerska | Doskonalenie pływania W. Dankiewicz | Doskonalenie pływania A. Mostowska | Doskonalenie pływania A. Mostowska |
| 14.00 – 15.30 | Doskonalenie pływania W. Dankiewicz | Doskonalenie pływania A. Majerska | Nauka pływania W. Dankiewicz | | |
| 15.30 – 17.00 | | | | Aquafitness A. Majerska | |
| 17.00 – 18.30 | | | | | |

| dzień godz. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 8.00 – 9.30 | Siłownia kobiet G. Dankiewicz | Siłownia kobiet G. Dankiewicz | Siłownia kobiet G. Dankiewicz | | |
| 9.30 – 11.00 | Siłownia kobiet G. Dankiewicz | Siłownia kobiet K. Krawczyk Spinning G. Dankiewicz | Siłownia kobiet G. Dankiewicz | Siłownia mężczyzn J. Gieroba | |
| 11.00 – 12.30 | | Siłownia kobiet K. Krawczyk Spinning K. Szafranek- Calka | Siłownia mężczyzn J. Gieroba | | Siłownia kobiet M. Szewczyk |
| 12.30 – 14.00 | | Siłownia kobiet M. Szewczyk | Siłownia kobiet A. Dubielis | | |
| 14.00 – 15.30 | | | | | |
| 15.30 – 17.00 | Siłownia kobiet A. Majerska | Siłownia mężczyzn T. Borkowski | Siłownia kobiet M. Granda | Siłownia mężczyzn T. Borkowski | Siłownia kobiet A. Majerska |
| 17.00 – 18.30 | Body shape M. Tarnowski | | Siłownia mężczyzn T. Bednaruk | Trening funkcjonalny T. Borkowski | |
| 18.30 – 20.00 | Siłownia kobiet J. Gieroba | | | Siłownia kobiet T. Borkowski | |
| 20.00 – 21.30 | | | | | |