

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					

PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2024/2025 – semestr zimowy SALA sportów walki

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	Stretching 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					

Budynek B

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- Calka
12.30 – 14.00	Joga A. Mostowska	Gimnastyka lecznicza K. Szafranek- Calka	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		Stretching 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	Fitness J. Gieroba	
09.30 – 11.00			Pilates J. Gieroba	Fitness M. Szewczyk	
11.00 – 12.30		Zdrowy kręgosłup A. Kołodziejczyk			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						

PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI

2024/2025

semestr zimowy

Pływania

dzień godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00 – 9.30		Nauka i doskonalenie pływania T. Bielecki	Nauka pływania T. Bielecki	Nauka pływania T. Bielecki	
9.30 – 11.00	Aquafitness K. Szafranek- Calka	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	Siłownia kobiet G. Dankiewicz	Siłownia mężczyzn J. Gieroba	
		Spinning G. Dankiewicz			
11.00 – 12.30		Siłownia kobiet K. Krawczyk	Siłownia mężczyzn J. Gieroba		Siłownia kobiet M. Szewczyk
		Spinning K. Szafranek- Całka			
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	