

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

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

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

<b>Dzień godz.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>8.00 – 9.30</b>		<b>Siatkówka kobiet A. Dubielis</b>			
<b>9.30 – 11.00</b>		<b>Siatkówka kobiet A. Dubielis</b>			<b>Siatkówka mężczyzn T. Bednaruk</b>
<b>11.00 – 12.30</b>		<b>Siatkówka mężczyzn T. Bednaruk</b>	<b>Siatkówka kobiet W. Dankiewicz</b>	<b>Koszykówka J. Gieroba</b>	<b>Siatkówka kobiet T. Bednaruk</b>
<b>12.30 – 14.00</b>		<b>Siatkówka kobiet T. Bednaruk</b>			
<b>14.00 – 15.30</b>	<b>Siatkówka kobiet A. Dubielis</b>		<b>Siatkówka kobiet A. Dubielis</b>		
<b>15.30 – 17.00</b>	<b>Koszykówka A. Dubielis</b>		<b>Koszykówka A. Dubielis</b>		
<b>17.00 – 18.30</b>					
<b>18.30 – 20.00</b>					
<b>20.00 – 21.30</b>					

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

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2024/2025**

**semestr letni**

**sala treningu 04 – Budynek B**

<b>Dzień godz.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>8.00 - 9.30</b>		<b>Joga J. Gieroba</b>	<b>Pilates J. Gieroba</b>		
<b>9.30 – 11.00</b>		<b>Joga A. Kołodziejczyk</b>			
<b>11.00 – 12.30</b>		<b>Pilates J. Gieroba</b>			<b>Gimnastyka lecznicza K. Szafranek- Calka</b>
<b>12.30 – 14.00</b>	<b>Joga A. Mostowska</b>	<b>Gimnastyka lecznicza K. Szafranek- Calka</b>	<b>Joga A. Mostowska</b>		<b>Joga A. Majerska</b>
<b>14.00 – 15.30</b>	<b>Joga A. Mostowska</b>		<b>Joga A. Mostowska</b>	<b>Joga A. Mostowska</b>	
<b>15.30 – 17.00</b>					
<b>17.00 – 18.30</b>	<b>Joga A. Mostowska</b>			<b>Joga (M) A. Mostowska</b>	
<b>18.30 – 20.00</b>					
<b>20.00 – 21.30</b>					

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2024/2025**

**semestr letni**

**SIŁOWNIA - budynek A**

<b>godz.</b>	<b>dzień</b>	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>8.00 – 9.30</b>			<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>			
<b>9.30 – 11.00</b>			<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>			
<b>11.00 – 12.30</b>			<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>	<b>Siłownia kobiet M. Granda</b>		
<b>12.30 – 14.00</b>						
<b>14.00 – 15.30</b>		<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>				<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>
<b>15.30 – 17.00</b>		<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>			<b>Siłownia mężczyzn T. Borkowski</b>	<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>
<b>17.00 – 18.30</b>		<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>		<b>Siłownia kobiet M. Tarnowski</b>		<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>
<b>18.30 – 20.00</b>		<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>	<b>Siłownia kobiet M. Tarnowski</b>			<b>Siłownia mężczyzn W. Welcz</b>
<b>20.00 – 21.30</b>						

**SIŁOWNIA A**

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2024/2025 semestr zimowy**

**SALA AEROBIC (Budynek B)**

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

**(Budynek B)**

<b>godz.</b>	<b>dzień</b>	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>8.00 – 9.30</b>						
<b>9.30 – 11.00</b>	<b>Nordic walking K. Krawczyk</b>	<b>Nordic walking B. Kędracki</b>			<b>Wycieczki rowerowe K. Szafranek- Całka</b>	
		<b>Zajęcia teoretyczne K. Krawczyk</b>			<b>Nordic walking B. Kędracki</b>	
<b>11.00 – 12.30</b>		<b>Nordic walking K. Krawczyk</b>			<b>Nordic walking K. Krawczyk</b>	
<b>12.30 – 14.00</b>						
<b>14.00 – 15.30</b>						
<b>15.30 – 17.00</b>						
<b>17.00 – 18.30</b>						
<b>18.30 – 20.00</b>	<b>Zajęcia teoretyczne- szachy A. Dubielis</b>				<b>Zajęcia teoretyczne M. Tarnowski</b>	
<b>20.00 – 21.30</b>						



**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI**

**2024/2025**

**semestr letni**

**Pływalnia**

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

<b>dzień godz.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>8.00 – 9.30</b>	<b>Siłownia kobiet G. Dankiewicz</b>	<b>Siłownia kobiet G. Dankiewicz</b>	<b>Siłownia kobiet G. Dankiewicz</b>		
<b>9.30 – 11.00</b>	<b>Siłownia kobiet G. Dankiewicz</b>	<b>Spinning G. Dankiewicz</b>	<b>Siłownia kobiet G. Dankiewicz</b>	<b>Siłownia mężczyzn J. Gieroba</b>	<b>Siłownia kobiet A. Majerska</b>
<b>11.00 – 12.30</b>	<b>Siłownia kobiet K. Krawczyk</b>	<b>Spinning K. Szafranek- Całka</b>	<b>Siłownia mężczyzn J. Gieroba</b>	<b>Siłownia kobiet A. Majerska</b>	<b>Siłownia kobiet M. Szewczyk</b>
<b>12.30 – 14.00</b>		<b>Siłownia kobiet M. Szewczyk</b>	<b>Siłownia kobiet A. Dubielis</b>		
<b>14.00 – 15.30</b>				<b>Siłownia kobiet M. Szewczyk</b>	
<b>15.30 – 17.00</b>		<b>Siłownia mężczyzn T. Borkowski</b>	<b>Siłownia kobiet M. Granda</b>	<b>Siłownia kobiet A. Majerska</b>	
<b>17.00 – 18.30</b>			<b>Siłownia mężczyzn T. Bednaruk</b>	<b>Trening funkcjonalny T. Borkowski</b>	
<b>18.30 – 20.00</b>	<b>Trening funkcjonalny J. Gieroba</b>			<b>Siłownia mężczyzn T. Borkowski</b>	