

PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2025/2026 – 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	Badminton J. Krawczyk		Badminton J. Krawczyk	
11.00 – 12.30			Tenis stołowy M. Granda		Tenis stołowy W. Dankiewicz
12.30 – 14.00	Tenis stołowy M. Granda	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 W. Dankiewicz
15.30 – 17.00	Badminton M. Tarnowski	Tenis stołowy M. Granda			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				
15.30 – 17.00		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		Koszykówka J. Gieroba			Siatkówka mężczyzn T. Bednaruk
11.00 – 12.30	Siatkówka kobiet W. Dankiewicz			Siatkówka kobiet T. Bednaruk	Siatkówka kobiet T. Bednaruk
12.30 – 14.00	Siatkówka mężczyzn W. Dankiewicz		Siatkówka mężczyzn W. Dankiewicz	Siatkówka mężczyzn 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	Samoobrona mężczyzn T. Borkowski		
9.30 – 11.00	Joga K. Szafranek- Całka	Samoobrona kobiet M. Szewczyk	Samoobrona mężczyzn T. Borkowski		Samoobrona kobiet M. Szewczyk
11.00 – 12.30	Pilates K. Szafranek- Całka	Samoobrona kobiet M. Szewczyk	Pilates A. Majerska	Samoobrona kobiet M. Szewczyk	Samoobrona mężczyzn T. Borkowski
12.30 – 14.00		Joga J. Gieroba		Samoobrona kobiet M. Szewczyk	Samoobrona mężczyzn T. Borkowski
14.00 – 15.30	Zdrowy kręgosłup A. Kołodziejczyk				
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 2025/2026
semestr zimowy
sala treningu 04 – Budynek B

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

PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2025/2026

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			Siłownia mężczyzn T. Borkowski
11.00 – 12.30		Siłownia mężczyzn W. Welcz	Siłownia mężczyzn T. Borkowski		
12.30 – 14.00					
14.00 – 15.30	Siłownia mężczyzn W. Welcz			Siłownia mężczyzn T. Bednaruk	Siłownia mężczyzn W. Welcz
15.30 – 17.00	Siłownia mężczyzn W. Welcz		Siłownia kobiet M. Tarnowski		Siłownia mężczyzn W. Welcz
17.00 – 18.30	Siłownia mężczyzn W. Welcz				Siłownia mężczyzn W. Welcz
18.30 – 20.00	Siłownia mężczyzn W. Welcz	Siłownia kobiet M. Tarnowski		Siłownia kobiet M. Tarnowski	Siłownia mężczyzn W. Welcz
20.00 – 21.30					

SIŁOWNIA A

PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2025/2026 semestr zimowy

SALA AEROBIC (Budynek B)

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

(Budynek B)

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

PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI

2025/2026

semestr zimowy

Pływania

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

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