|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek | Wtorek | środa | Czwartek | Piątek |
| Sala gimnastyczna | siłownia | TerenSCK | Sala gimnastyczna | Siłownia | Lodowiskosala WSDSCK, teren | Sala gimnastyczna | Siłownia | Basen/SCK | Sala gimnastyczna | siłownia | LodowiskoTerenSCK | Sala gimnastyczna | siłownia | SCK |
|  | Kulturystyka**JC**7.30-9.00 |  | Badminton**ED**7.30-9.00 | Trening ogólnoroz.**MP**7.30-9.00 | Łyżwiarstwo**ZZ**8.00-9.30 | fitness8.00-9.30**ED** |  | Pływanie **KN**7.45-9.15 | Fitness**ED**7.30-9.00 | Fitness **MZ**7.30-9.00 | Łyżwiarstwo8.00-9.30**ZZ** |  | Trening ogólnorozw.**KN**7.30-9.00 | Taniec nowoczesny**ŻS**7.30-9.00 |
| P. siatkowa koed. **MD**9.00-10.30 | Kulturystyka**JC**9.00-10.30 |  | Badminton**MP**9.00-10.30 | Kulturystyka**ED**9.00-10.30 | Tanic Nowoczesny**ŻS**7.30-9.00 |  | Kulturystyka**ED**9.30-11.00 | Pływanie **JT**7.45-9.15 |  | Tr.ogólnoroz.**MP**9.00-10.30 | Marszobiegi **KN**9.30-11.00 | Multisport**KN**9.00-10.30 | Trening ogólnorozw.**MD**9.00-10.30 | Taniec nowoczesny**ŻS**9.00-10.30 |
| Tenis stołowy**ZZ**10.30-12.00 |  | Marszobiegi**KN**9.00-10.30 | Badminton**JT**10.30-12.00 | Trening ogólnorozw.**KCH** 10.30-12.00 | Taniec nowoczesny**ŻS**9.00-10.30 | Fitness**ED**11.00-12.30 |  | Pilates**KCH**9.30-11.00 | Tenis stołowy**MP**10.30-12.00 | Trening ogólnoroz.**MD**10.30-12.00 |  | P.siatkowa koed. **MD**10.30-12.00  | Trening ogólnoroz.**KN**10.30-12.00 | Taniec Nowoczesny**ŻS**10.30-12.00 |
| Tenis stołowy**ZZ**12.00-13.30 | Trening ogólnorozw.**MZ**12.00-13.30 |  | P.siatkowakoed.**KCH**12.00-13.30 | Kulturystyka**JT**12.00-13.30 | Taniec nowoczesny**ŻS**10.30- 12.00 | Badminton**JT**12.30-14.00 |  | Marszobiegi **KCH**11.00-12.30 | Tenis stołowy**MD**12.00-13.30 | Trening ogólnoroz.**ED**12.00-13.30 | Pilates **KCH**12.30-14.00 |  | Trenigig ogółnorozw.**MD**12.00-13.30 |  |
| Tenis Stołowy**MP**13.30-15.00 | Trening ogólnorozw.**AT**13.30-15.00 | Zumba (SCK)**MZ**13.30-15.00 |  | Trening ogólnoroz.**AT**13.30-15.00 | Marszobiegi**KN**10.30-12.00 | Badminton**JT**14.00- 15.30 | Kulturystyka**JC**14.00-15.30 | Zumba (SCK)**MZ**13.00-14.30 |  | Trening ogólnoroz.**ED**13.30-15.00 | Pilates**KCH**14.00-15.30 |  | Zajęcia osób niepełnospr.**JT**13.30-15.00 |  |
| Tenis Stołowy**MZ**15.00-16.30 | Trening ogólnoroz.**MP**15.00-16.30 |  | Multisport**AT**15.00-16.30 | Trening ogólno.**MZ**15.00-16.30 | Pilates**KCH**13.30-15.00 | Tenis stołowy **JC**15.30-17.00 | Kulturystyka **AT**15.30-17.00 |  | Fitness**MZ**15.00-16.30 | Fitness**ED**15.00-16.30 |  **Sekcja Pilates** **KCH****16.00-17.30** |  |  |  |
| K.Ocrossfit**KN**16.30-17.15 | K.OTr.ogólnoro.**MP**16.30-17.15 | K.O.Jogging**MZ**16.30-17.15 | Samoobr. - Legia Akademicka16.30-18.00 | Kulturystyka**AT**16.30-18.00 | Piłka nożna**JC**16.00-17.30 | Tenis stołowy**JC**17.00-18.30 | Kulturystyka**MD**17.00-18.30 | Gry umysł.( **zwolń.lek**.)**AT**17.00-18.30 | Tenis stołowy**JC**16.30-18.00 | Tr. ogólnorozw.**AT**16.30-18.00 |  | **Sekcja Badminton****AT****17.30-19.00** |  |  |
| K.OBadminton**MP**18.00-19.30 | K.OKulturystyka**KN**18.00-19.30 | K.OSiły Zbr. S.211 Ins. Psych. **JT**18.00-19.30 | **Sekcja Koszykówki****JT****18.00-19.30** |  | **Sekcja Piłka nożna****JC****17.30-19.00** | **Sekcja siatkówka****MD****18.30-20.00** | Kulturystyka**AT**18.30-20.00 |  | Koszykówka koedukacja **JT**16.30-18.00 | Kulturystyka**JC**18.00-19.30 |  |  |  |  |
| **Sekcja Badminton****MP****19.30-21.00** |  | KO-Pierwsza pomoc**MZ**18.00-19.30 |  |  | Ed.Prozdr. ( **zwolń.lek.**)**KN**18.00-19.30 |  |  |  | **Sekcja** **Tenis stołowy****JT** **19.30-21.00** | **Sekcja Kulturystyka****JC****19.30-21.00** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Plan wyjść, spotkań

grup Turystyki: nizinnej, rowerowej, rowerowo-kajakowej

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **zajęcia** | **prowadzący** | **Nr grupy** | **Zebranie organizacyjne** | **Termin I** | **Termin II** | **Termin III** | **Termin IV** |
| **Turystyka nizinna** | mgr Ewa Dachnowska mgr Katarzyna Nawareckamgr Marta Zdzuj | 1,2,3, | 08.03.2022godz.17.30on line- MS Teams | 12.03.22 | 26.03.22 | 27.03.22 | 7.05.22 |
| **Turystyka nizinna** | mgr Ewa Dachnowska mgr Katarzyna Nawareckamgr Marta Zdzuj | 4,5,6 | 08.03.2022godz.18.00on line- MS Teams | 13.03.22 | 9.04.22 | 10.04.22 | 8.05.22 |
| **Turystyka nizinna** | mgr Ewa Dachnowska mgr Katarzyna Nawareckamgr Marta Zdzuj | 7,8,9 | 08.03.2022godz.18.30on line- MS Teams | 18.03.22 | 23.04.22 | 24.04.22 | 14.05.22 |
| **Turystyka rowerowa** | mgr Mariusz Pająkmgr Marcin Dubiel | 1,2 | 24.03.22godz.17.30Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | 09.04.22 | 10.04.22 | 14.05.22 | 15.05.22 |
| **Turystyka rowerowa** | mgr Mariusz Pająkmgr Marcin Dubiel | 3,4 |  24.03.22godz.17.30Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | 23.04.22 | 24.04.22 | 21.05.22 | 22.05.22 |
| **Turystyka rowerowo-kajakowa** | mgr Mariusz Pająkmgr Marcin Dubiel | 1,2 |  24.03.22godz.18.30Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | 29.05.22(wyjazd rowerowy) | 4-5.06.22 (wyjazd rowerowy + spływ)Koszty: 80zł/os ( nocleg + wypożyczenie kajaka) |
| **Kurs ogólnouczelniany****Rekreacja rowerowa** | mgr Marcin Dubiel | 1 |  24.03.22godz.17.00Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | 02.04.22 | 03.04.22 | - |  - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |