|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek | | | Wtorek | | | środa | | | Czwartek | | | Piątek | | | |
| Sala gimnastyczna | siłownia | Teren  SCK | Sala gimnastyczna | Siłownia | Lodowisko  sala WSD  SCK, teren | Sala gimnastyczna | Siłownia | Basen/SCK | Sala gimnastyczna | siłownia | Lodowisko  Teren  SCK | 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 | fitness  8.00-9.30  **ED** |  | Pływanie  **KN**  7.45-9.15 | Fitness  **ED**  7.30-9.00 | Fitness  **MZ**  7.30-9.00 | Łyżwiarstwo  8.00-9.30  **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.siatkowa  koed.  **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.O  crossfit  **KN**  16.30-17.15 | K.O  Tr.ogólnoro.  **MP**  16.30-17.15 | K.O.  Jogging  **MZ**  16.30-17.15 | Samoobr. - Legia Akademicka  16.30-18.00 | 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.O  Badminton  **MP**  18.00-19.30 | K.O  Kulturystyka  **KN**  18.00-19.30 | K.O  Siły 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 Nawarecka  mgr Marta Zdzuj | 1,2,3, | 08.03.2022  godz.17.30  on line- MS Teams | 12.03.22 | 26.03.22 | 27.03.22 | 7.05.22 |
| **Turystyka nizinna** | mgr Ewa Dachnowska  mgr Katarzyna Nawarecka  mgr Marta Zdzuj | 4,5,6 | 08.03.2022  godz.18.00  on line- MS Teams | 13.03.22 | 9.04.22 | 10.04.22 | 8.05.22 |
| **Turystyka nizinna** | mgr Ewa Dachnowska  mgr Katarzyna Nawarecka  mgr Marta Zdzuj | 7,8,9 | 08.03.2022  godz.18.30  on line- MS Teams | 18.03.22 | 23.04.22 | 24.04.22 | 14.05.22 |
| **Turystyka rowerowa** | mgr Mariusz Pająk  mgr Marcin Dubiel | 1,2 | 24.03.22  godz.17.30  Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | 09.04.22 | 10.04.22 | 14.05.22 | 15.05.22 |
| **Turystyka rowerowa** | mgr Mariusz Pająk  mgr Marcin Dubiel | 3,4 | 24.03.22  godz.17.30  Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | 23.04.22 | 24.04.22 | 21.05.22 | 22.05.22 |
| **Turystyka rowerowo-kajakowa** | mgr Mariusz Pająk  mgr Marcin Dubiel | 1,2 | 24.03.22  godz.18.30  Studium 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 | 24.03.22  godz.17.00  Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | 02.04.22 | 03.04.22 | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |