

# Plan zajęć SWFiS w semestrze letnim 2023/2024

**HALA SPORTOWA, ul. Szafrana 6**

DNI GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Nauk Biologicznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Artystyczny W. Prawa i Adm.	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, IiE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	
<b>8<sup>00</sup>-9<sup>30</sup></b>		Piłka nożna /JS/			
<b>9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup></b>		Gry sportowe /JS/	Gry sportowe /JS/	Gry sportowe /JS/	
<b>11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></b>		Koszykówka /JS/	Piłka nożna /JS/	Piłka nożna /JS/	
<b>12<sup>30</sup>-14<sup>00</sup></b>			Gry sportowe /JS/		
<b>14<sup>00</sup>-15<sup>30</sup></b>	Gry sportowe /JS/				
<b>15<sup>30</sup>-17<sup>00</sup></b>	Gry sportowe /JS/				
<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b>	Piłka nożna /JS/				
<b>18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup></b>	Siatkówka /JS/				
<b>20<sup>00</sup>-22<sup>00</sup></b>	Erasmus /JS/				

**JS** – mgr Jacek Sajnog

## Plan zajęć SWFiS w semestrze letnim 2023/2024

**SALA FITNESS, ul. Szafrana 6/17**

DNI GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Nauk Biologicznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, IiE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	
<b>8<sup>00</sup>-9<sup>30</sup></b>					
<b>9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup></b>		Core & Stretch /AG/	WF /JS/		
<b>11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></b>		Nordic Walking /AG/	WF /JS/		
<b>12<sup>30</sup>-14<sup>00</sup></b>	<u>12<sup>30</sup>-13<sup>30</sup></u> Zdrowy kręgosłup /ES/	WF /JS/	<u>13<sup>30</sup>-14<sup>15</sup></u> Rehabilitacja /ES/	WF /JS/	
<b>14<sup>00</sup>-15<sup>30</sup></b>	<u>13<sup>30</sup>-14<sup>15</sup></u> Rehabilitacja /ES/	<u>14<sup>15</sup>-15<sup>00</sup></u> Rehabilitacja /ES/	WF /JS/	WF /JS/	
<b>15<sup>30</sup>-17<sup>00</sup></b>	<u>15<sup>30</sup>-16<sup>30</sup></u> UZ /SON/				
<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b>	WF /JS/		<u>17<sup>00</sup>-18<sup>00</sup></u> UZ /SON/		
<b>18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup></b>	WF /JS/				
<b>20<sup>00</sup>-22<sup>00</sup></b>					

**ES** – dr Ewa Skorupka

**JS** – Jacek Sajnog

## Plan zajęć SWFiS w semestrze letnim 2023/2024

**SALA GIMNASTYCZNA / SIŁOWNIA, ul. Podgórna 50**

DNI GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Nauk Biologicznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Artystyczny W. Prawa i Adm.	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, liE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	
<b>8<sup>00</sup>-9<sup>30</sup></b>		Ćw. siłowe /TP/		<b>8<sup>30</sup>-10<sup>00</sup></b> Ćw. siłowe /PB/	
<b>9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup></b>	Ćw. siłowe /PB/	Ćw. siłowe /TP/		<b>10<sup>00</sup>-11<sup>30</sup></b> Ćw. siłowe /PB/	
<b>11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></b>	Ćw. siłowe /PB/	Ćw. siłowe /TP/	Ćw. siłowe /JD/	<b>11<sup>30</sup>-13<sup>00</sup></b> Ćw. siłowe /PB/	
<b>12<sup>30</sup>-14<sup>00</sup></b>		Ćw. siłowe /PB/	Ćw. siłowe /JD/	<b>13<sup>00</sup>-14<sup>30</sup></b> Ćw. siłowe /PB/	
<b>14<sup>00</sup>-15<sup>30</sup></b>		Ćw. siłowe /PB/	Ćw. siłowe /JD/		
<b>15<sup>30</sup>-17<sup>00</sup></b>	Ćw. Siłowe /PB/		Ćw. siłowe /JD/		
<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b>	Ćw. siłowe /PB/				
<b>18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup></b>	Ćw. siłowe /PB/				
<b>20<sup>00</sup>-22<sup>00</sup></b>					

**JD** – mgr Jerzy Dalecki

**TP** – mgr Tomasz Paluch

**PB** – mgr Przemysław Bowski

# Plan zajęć SWFiS w semestrze letnim 2023/2024

**HALA SPORTOWA / SIŁOWNIA, ul. Prosta 39**

DNI GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Artystyczny		W. Humanistyczny W. Artystyczny	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Humanistyczny W. Artystyczny	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Humanistyczny W. Artystyczny
<b>8<sup>00</sup>-9<sup>30</sup></b>	Siatkówka /RW/				
<b>9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup></b>	Siatkówka /RW/			Ćw. siłowe /AG/	<b>9<sup>45</sup>-14<sup>00</sup></b> Nordic walking/AG/
	Nordic walking /AG/			Siatkówka /RW/	
<b>11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></b>	Core & stretch /AG/			Ćw. siłowe /RW/	
	Ćw. siłowe /RW/			Nordic walking /AG/	
<b>12<sup>30</sup>-14<sup>00</sup></b>	Core & stretch /AG/		<b>13<sup>30</sup>-15<sup>00</sup></b> <b>(od 06.03.2024r.)</b> Nordic walking /AG/	<b>od dnia 07.03.2024r.)</b> Nordic walking /AG/	
	Nordic walking /RW/		Nordic walking /AG/		
<b>15<sup>00</sup>-16<sup>30</sup></b>			Ćw. siłowe /RW/		
<b>16<sup>30</sup>-18<sup>00</sup></b>			Siatkówka /RW/		
			Ćw. siłowe /AG/		

**RW** – mgr Ryszard Wyder

**AG** – mgr Agnieszka Grad-Rybińska

## Plan zajęć SWFiS w semestrze letnim 2023/2024

PLYWALNIA MOSiR, ul. Wyspiańskiego 17

DNI GODZ.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	W. Lekarski i NoZ W. Nauk Społecznych W. Nauk Biologicznych W. Artystyczny	W. Ekonomii i Zarz. W. Artystyczny W. Prawa i Adm.	W. Mechaniczny W. Nauk Biologicznych W. Budownictwa, AiIŚ W. Matematyki, IiE W. Artystyczny	W. Informatyki, EiA W. Humanistyczny W. Prawa i Adm. W. Artystyczny	W. Lekarski i NoZ W. Artystyczny
<b>8<sup>30</sup>-9<sup>15</sup></b>	Pływanie /TG/			Pływanie /TG/	Pływanie /TG/
<b>9<sup>00</sup>-10<sup>45</sup></b>	Pływanie /TG/			Pływanie /TG/	Pływanie /TG/
<b>9<sup>45</sup>-10<sup>30</sup></b>	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /PB/ Pływanie SON /TG/	Pływanie /TG/	Pływanie SON /TG/
<b>10<sup>30</sup>-11<sup>15</sup></b>	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /PB/ Pływanie SON /TG/	Pływanie /TG/	Pływanie SON /TG/
<b>11<sup>15</sup>-12<sup>00</sup></b>	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /PB/	Pływanie SON /TG/	
<b>12<sup>00</sup>-12<sup>45</sup></b>	Pływanie SON /TG/	Pływanie SON /TG/	Pływanie /PB/		/
<b>12<sup>45</sup>-13<sup>30</sup></b>	Pływanie SON /TG/				
<b>20<sup>15</sup>-21<sup>00</sup></b>	Pływanie /TG/	Pływanie /PB/	Pływanie /TG/	Pływanie /TG/	

**TG** – dr Tomasz Grzybowski

**PB** – mgr Przemysław Bowski